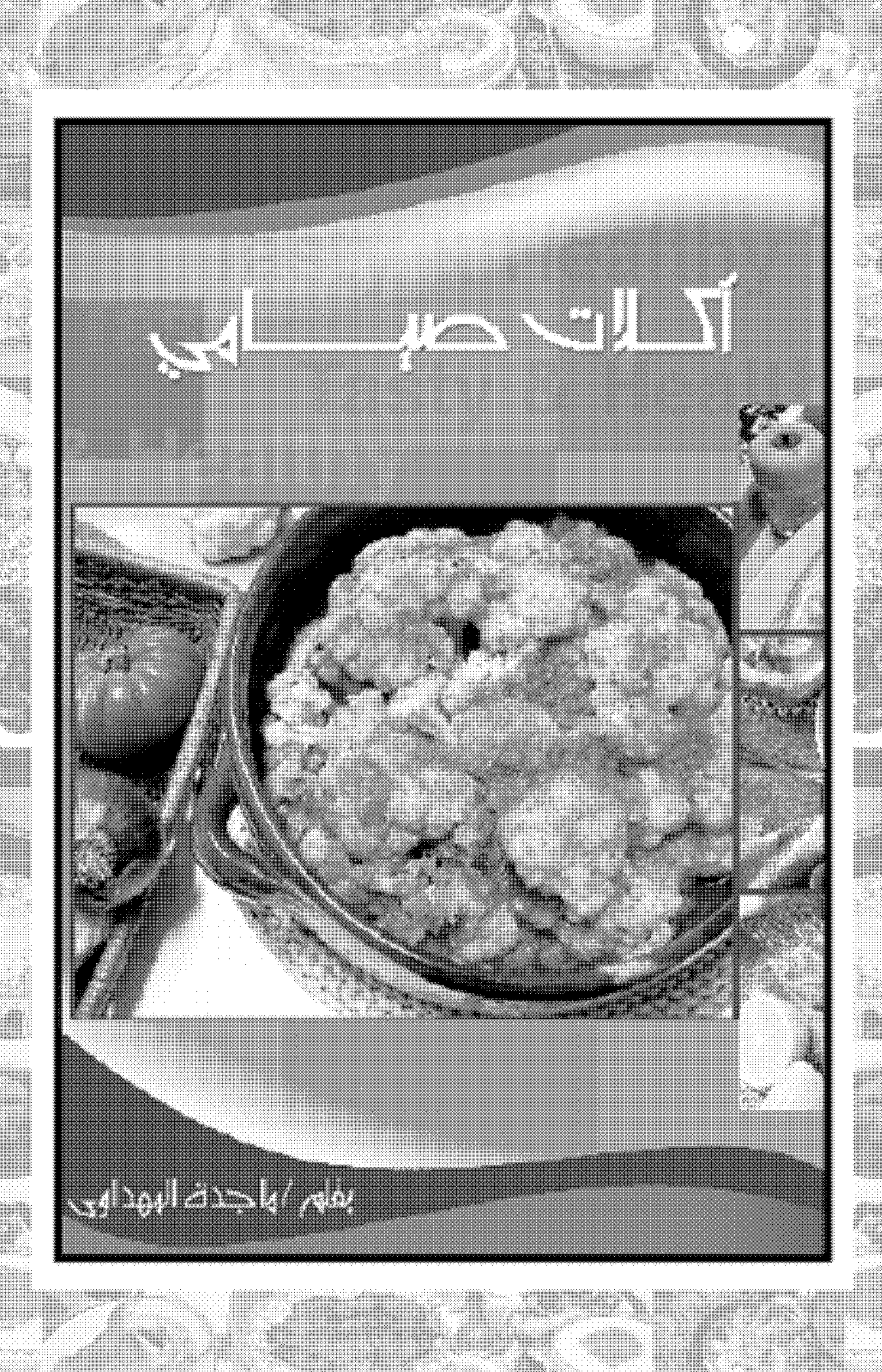


أكلات صيامي
بقلم / ماجدة الهداوي



المؤلفة

ماجدة المهداوي

أعداد الأكلات

ماجدة المهداوي

تصوير وتنسيق الأطباق

أ.د. محمد رجب

الناشر

المؤلفة

ت: +(2)0123330464

البريد الإلكتروني

matbakh_gedety@hotmail.com

تنفيذ

مطبعة man press

رقم الإيداع بدار الكتب

2005/11754

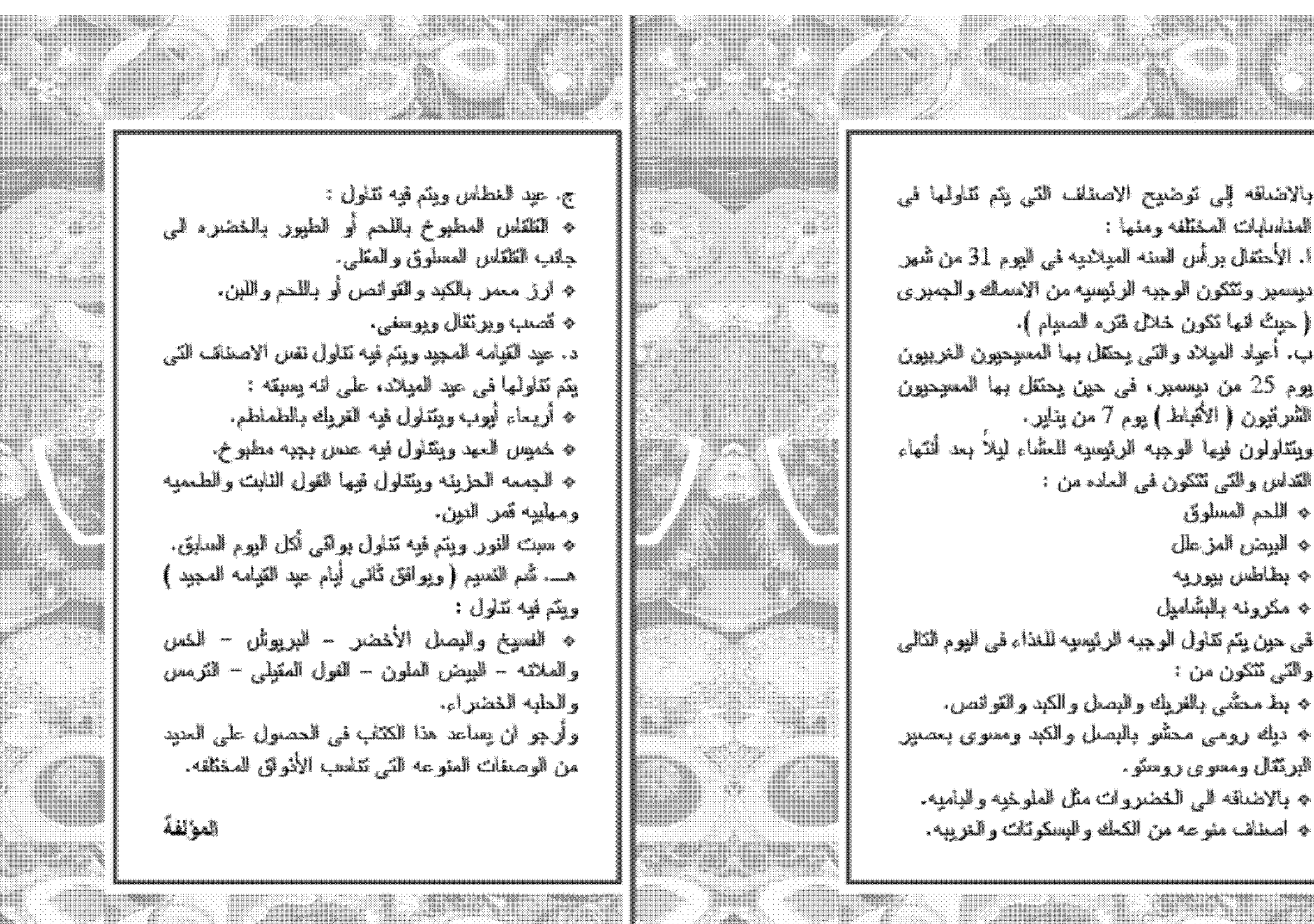
ISBN:977-17-2328-6

مقدمـــة :

للأقباط صيامات عديدة يقومون بها على مدار العام والتى يقرب عدد أيامها أكثر من نصف العام تقريباً ويمتنع فيها الصائم عن أكل كل شئ مستمد من كائن حى له روح (مثل اللحوم والدجاج والبيض واللبن والجبن والزبد والسمن) وهذه الصيامات كالتالى :-

1. الصيام الصغير (مدة الصيام 43 يوماً) ويبدأ فى الأسبوع الأخير من شهر نوفمبر إلي يوم 7 يناير ويسمح فيه بأكل السمك عدا أيام الاربعاء والجمعه والتى يكون فيها الصيام انقطاعى. (والصيام الانقطاعى يكون اختياريا ومدته من الساعه 12 مساءا الى الساعه 12 من ظهر اليوم التالى).
2. الصيام الكبير (مدة الصيام 55 يوماً) ولا يسمح فيه بأكل السمك.
3. صيام العذراء (حوالي 16 يوم تقريباً) من 8/7 إلى 21/ 8.
4. صيام الرسل من يبدء بعد 50 يوما من عيد القيامه المجيد.

ويتضمن الكتاب العديد من الوجبات الصيامى التى يمكن تناولها من خلال الأكلات المصرية التي تميز هذا البلد



بالاضافه إلى توضيح الاصناف التى يتم تناولها فى المناسبات المختلفه ومنها :

ا. الأحتفال برأس السنه الميلاديه في اليوم 31 من شهر ديسمبر وتتكون الوجبه الرئيسيه من الاسماك والجمبرى (حيث انها تكون خلال فتره الصيام).

ب. أعياد الميلاد والتى يحتفل بها المسيحيون الغربيون يوم 25 من ديسمبر، فى حين يحتفل بها المسيحيون الشرقيون (الأقباط) يوم 7 من يناير.

ويتناولون فيها الوجبه الرئيسيه للعشاء ليلاً بعد أنتهاء القداس والتى تتكون فى العاده من :

- اللحم المسلوق
- البيض المزعلل
- بطاطس بيوريه
- مكرونه بالبشاميل

فى حين يتم تناول الوجبه الرئيسيه للغذاء فى اليوم التالى والتى تتكون من :

- بط محشى بالفريك والبصل والكبد والقوانص.
- ديك رومى محشو بالبصل والكبد ومسوى بعصير البرتقال ومسوى روستو.
- بالاضافه الى الخضروات مثل الملوخيه والباميه.
- اصناف متوعه من الكحك والبسكوتات والغريبه.

ج. عيد الغطاس ويتم فيه تناول :

- القلقاس المطبوخ باللحم أو الطيور بالخضره الى جانب القلقاس المسلوق والمقلى.
- ارز محمر بالكبد والقوانص أو باللحم واللبن.
- قصب وبرتقال ويوسفى.

د. عيد القيامه المجيد ويتم فيه تناول نفس الاصناف التى يتم تناولها فى عيد الميلاد، على انه يسبقه :

- أربعاء أيوب ويتناول فيه الفريك بالطماطم.
- خميس العهد ويتناول فيه عدس بجبه مطبوخ.
- الجمعه الحزينه ويتناول فيها الفول النابت والطعميه ومهلبيه قمر الدين.
- سبت النور ويتم فيه تناول بواقى أكل اليوم السابق.

هـ. شم النسيم (ويوافق ثانى أيام عيد القيامه المجيد) ويتم فيه تناول :

- الفسيخ والبصل الأخضر – البربوش – الخس والملانه – البيض الملون – الفول المقيلى – الترمس والحلبه الخضراء.

وأرجو ان يساعد هذا الكتاب فى الحصول على العديد من الوصفات المتوعه التى تناسب الأذواق المختلفه.

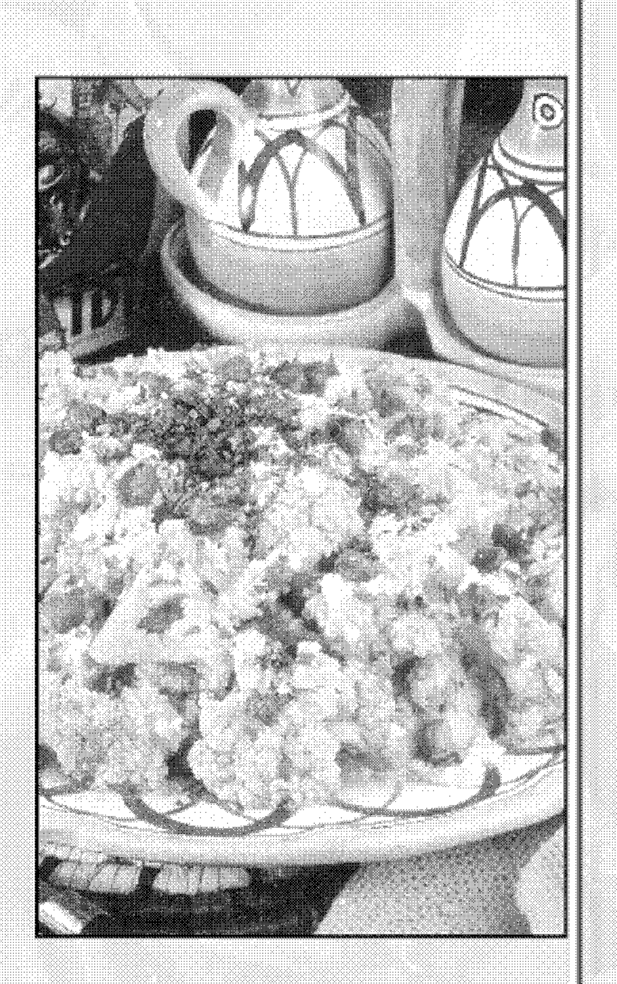
المؤلفة

السلطات

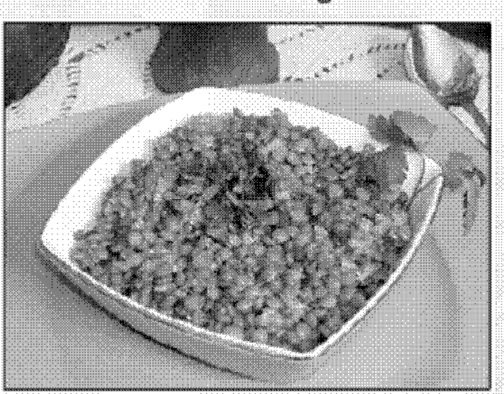
- ❖ سلطة عدس
- ❖ سلطة بطاطس
- ❖ سلطة بنجر
- ❖ سلطة الخرشوف
- ❖ سلطة الفاصوليا الخضراء بالزيت والليمون
- ❖ سلطة باذنجان بالخل والثوم النيئ
- ❖ سلطة باذنجان بالخل والثوم المحمر
- ❖ سلطة باذنجان بالطماطم والخل والثوم
- ❖ باذنجان محشي بالثوم والفلفل الأخضر
- ❖ سلطة الحمص الشامي
- ❖ سلطة طحينة بالحمص الشامي
- ❖ وحدات الطماطم المحشية بالثوم والفلفل
- ❖ سلطة الفاصوليا البيضاء
- ❖ سلطة القرنبيط



- سلطة الكرنب
- خرشوف بالزيت والفول رومي
- سلطة بابا غنوج
- حلقات طماطم بالثوم والليمون
- طماطم بالبصل



سلطة عدس



المقادير :

1/4 كيلو عدس بحبة مسلوق

كمون – ليمون

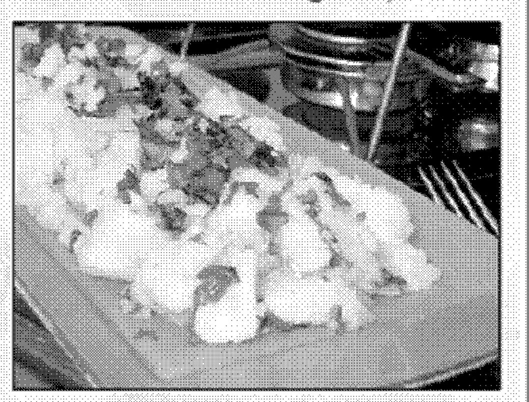
2 فص ثوم – ملح – فلفل

2 ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1. ينقع العدس لمده 4 ساعات ثم يسلق لمده 40 دقيقه ثم يشطف بماء بارد.
2. يفرم الثوم والملح والكمون والفلفل ويضاف له الزيت والليمون ويتبل به العدس ويقدم.

سلطة بطاطس



المقادير :

2 حبة بطاطس مسلوق

2 ملعقة زيت ذرة

2 فص ثوم

ملح – فلفل

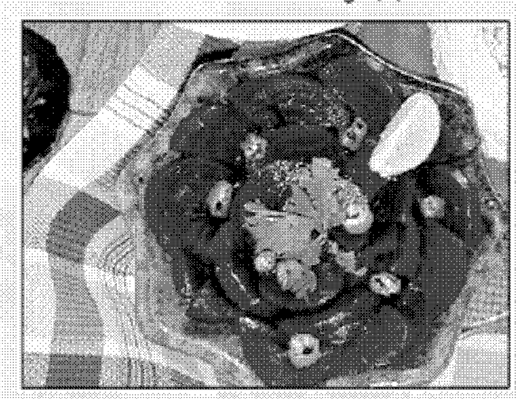
كمون – ليمون

2 ملعقة بقدونس مفرى

الطريقة :

تقطع البطاطس المسلوقة مكعبات ويفرم الثوم ويضاف إليه الزيت والليمون والملح والفلفل والكمون ويخلط البطاطس ويجمل الوجه بالبقدونس.

سلطة بنجر



المقادير :

1/2 كيلو بنجر مسلوق

2 ملعقة بقدونس مفرى

2 ملعقه زيت ذره

2 فص ثوم

عصير ليمونه

ملح- فلفل

2/1 ملعقه كبيره كمون

الطريقة :

1. يقطع البنجر مكعبات ويوضع فى طبق عميق.

2. تخلط مقادير التتبيله وتضاف الى البنجر المقطع ويجمل بالبقدونس ويقدم.

سلطة الخرشوف



المقادير :

6 وحدات خرشوف مسلوقة

2 ملعقه زيت ذره

ملح – فلفل – كمون

عصير ليمونه

الطريقة :

1. يقطع الخرشوف 4 أجزاء، وينزع القشر والشعر الداخلى.

2. تخلط مقادير التتبيله وتضاف الى الخرشوف المقطع وتجمل بالبقدونس المفرى وتقدم.

سـلـطـة الفاصوليا الخضراء بالزيت والليمون



المقادير :

2/1 كيلو فاصوليا خضراء

2فص ثوم – ملعقه بقدونس مفرى

2 ملعقه زيت ذره

ملح- فلفل- كمون

الطريقة :

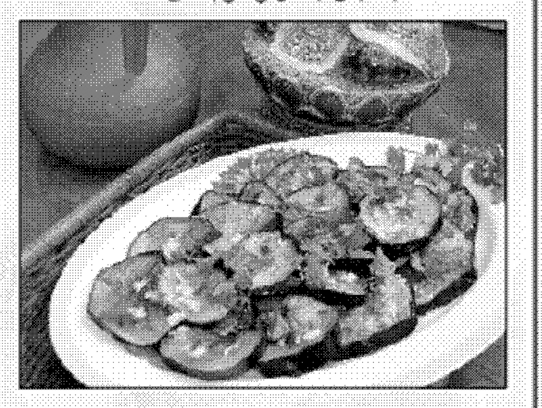
1. تنظف الفاصوليا وينزع الخيط المجود فى اطرافها وتقطع حسب الرغبه.

2. تغطى بالماء وترفع على النار لمده 10 دقائق ثم تشطف بالماء البارد.

3. يفرم الثوم ويضاف اليه باقى مقادير التتبيله ويرب بملعقه صغيره حتى تتجانس المقادير.

4. تضاف التتبيله الى الفاصوليا وتقلب ويجمل الوجه بالبقدونس

سـلـطـة باذنجان بالخل والثوم النئ



المقادير :

1/2 كيلو باذنجان رومى

2 فص ثوم

ملح – فلفل

ملعقه كبيره خل

عصير ليمونه

2 قرن فلفل رومى أو حامى حسب الرغبة

ملعقة بقدونس مفرى

الطريقة :

1. يقطع الباذنجان ترنشات ويقلى فى الزيت وكذلك الفلفل ويوضع فى طبق عميق.

2. يفرم الثوم والملح ويضاف إليه عصير الليمون والخل ويضاف على الباذنجان ويترك قليلاً ويجمل الوجه بالبقدونس ويقدم.

سـلـطـة بذنجان بالخل والثوم المحمر



المقادير :

1/2 كيلو باذنجان رومى

2 فص ثوم

ملعقه كبيره خل

2 قرن فلفل رومى

ملعقة زيت ذره

ملعقه بقدونس مفرى

زيت غزير للقلى

الطريقة :

1. يقطع البادنجان و الفلفل ويقلى فى الزيت حتى يحمر لونه.
2. يقطع الثوم حلقات ويحمر فى ملعقه الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف له 2 ملعقة كبيرة خل ثم ييوضع على البذنجان ويجمل بقليل من البقدونس المفرى ويقدم.

سـلـطـة باذنجان بالطماطم والخل والثوم



المقادير :

2/1 كيلو بذنجان رومي

4/1 كيلو فلفل رومي

2 فص ثوم – كوب عصير طماطم

ملعقه كبيره خل – ملعقه زيت ذره

ملح – فلفل – زيت غزير للقلى

الطريقة :

1. يقطع البذنجان و الفلفل ويقلى فى الزيت حتى يحمر لونه ويرفع على ورق نشاف.
2. يحمر الثوم يضاف اليه عصير الطماطم ويتبل بالملح و الفلفل ويترك حتى يتسبك.
3. يضاف الخل ويترك حتى يغلى قليلاً ثم يضاف فوق البادنجان ويقدم.

باذنجان محشى بالثوم والفلفل الأخضر



المقادير :

2/1 كيلو باذنجان عروس صغير الحجم

4/1 كيلو فلفل مصرى

ملح – قرن فلفل أخضر حامى

4 فصوص ثوم – ليمونة

ملعقة خل – 2 ملعقة زيت ذرة

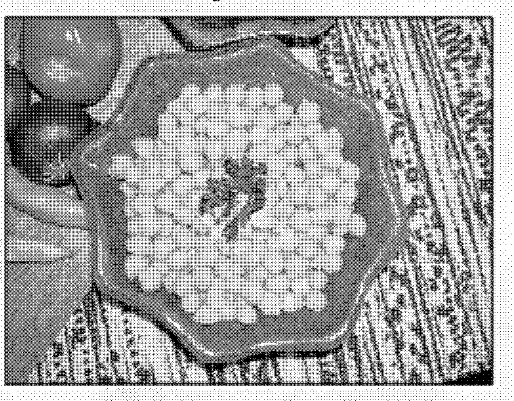
الطريقة :

1. يسلق الباذنجان والفلفل المصرى فى ماء وملح لمدة 10 دقائق ثم يشطف بالماء البارد.

2. يفرم الثوم والفلفل الحامى والملح ويضاف إليه عصير الليمون ويحشى به وحدات الباذنجان بعد شقها من المنتصف بسكين.

3. يرص الباذنجان فى طبق التقديم ويتبل الفلفل المصرى بباقى الخلطة ويرص مع الباذنجان ويضاف إليه الزيت والخل ويقدم.

سلطة الحمص الشامى



المقادير :

1/4 كيلو حمص شامى

ملعقه زيت ذره

2 فص ثوم مفرى

ملح – فلفل

عصير ليمونه

ملعقه بقدونس مفرى

الطريقة :

1. ينقع الحمص فى الماء لمدة 8 ساعات ثم يسلق لمدة 4 ساعات على نار هادئة ويغسل بالماء البارد .

2. تخلط مقادير التتبيله وترب جيدا ثم تضاف الى الحمص المسلوق ويقلب.

3. يجمل الوجه بالبقدونس ويقدم.

سلطة طحينة بالحمص الشامى



المقادير :

1/2 كوب حمص شامى مسلوق

4/1 كوب طحينه بيضاء

2 فص ثوم

ملح – فلفل

عصير ليمونه

ملعقه صغيره كمون

قليل من الحمص المسلوق الصحيح للتجميل

الطريقة :

1. يخلط الحمص الشامى والمقادير السابقة ويضرب الخليط فى الكبة حتى يتجانس الخليط.
2. يوضع فى طبق عميق ويجمل الوجه بوحدات الحمص المسلوق السليم ويقدم.

وحدات الطماطم المحشية بالثوم والفلفل



المقادير :

4 وحدات طماطم صغيرة الحجم

4 فصوص ثوم – قرن فلفل حامى

ملح – 4/1 ملعقه صغيرة كمون

4/1 ملعقه صغيره كسبرة مطحونه

عصير ليمونه – ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1. تفتح وحدات الطماطم من أعلى وتشق الى 4 اجزاء.
2. يفرم الثوم والملح والكمون والكسبرة والفلفل الحامى ويضاف له الليمون.
3. تحشى وحدات الطماطم بالحشو السابق ويضاف إليها الزيت وتقدم.

سلطة الفاصوليا البيضاء



المقادير :

1/4 كيلو فاصوليا بيضاء

2 ملعقة زيت ذرة

2 فص ثوم

ملح – فلفل

1/4 ملعقه صغيره كمون

عصير ليمونه

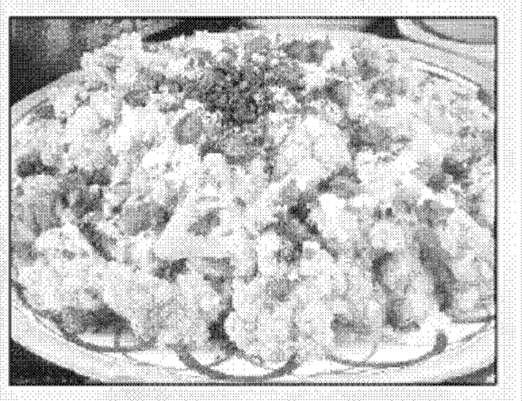
2 ملعقه بقدونس مفرى للتجميل

الطريقة :

1. تنقع الفاصوليا فى الماء لمدة 8 ساعات ثم تسلق لمدة 40 دقيقة وتغسل بالماء البارد.

2. يفرم الثوم ويتبل بالملح والفلفل والكمون والليمون والزيت ويضاف إلى الفاصوليا ويجمل الوجه بالبقدونس.

سلطة القرنبيط



المقادير :

مقدار من وحدات القرنبيط المسلوق ومقطع وحدات صغيرة

ملح – فلفل

1/2 ملعقه صغيره كمون

عصير ليمونه

ملعقة زيت ذرة

ملعقة بقدونس مفرى

الطريقة :

1. تقطع وردات القرنبيط المسلوقه وتوضع فى طبق عميق.

2. تخلط التتبيلة السابقه وتضاف إلى القرنبيط ويجمل الوجه بالبقدونس وتقدم.

سـلـطـة الكـرنـب



المقادير :

مقدار من ورق الكرنب أبيض اللون

ملح – فلفل

2/1 ملعقه صغيره كمون

2 ملعقه كبيره زيت ذرة

عصير ليمونه

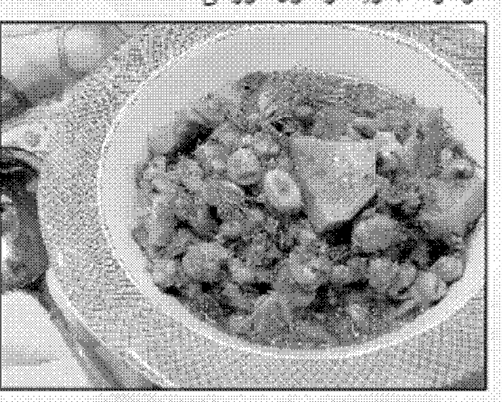
ملعقة صغيره مسطردة

الطريقة :

1. يقطع الكرنب شرائح رفيعة ويوضع فى الماء الساخن لمدة 10 دقائق وينشل.

2. تخلط مقادير التتبيلة وتضاف إلى الكرنب المسلوق وتقدم.

خرشوف بالزيت والفول الرومى



المقادير :

10 خرشوفات

حزمة شبت – حزمه كرفس

بصلة كبيره مبشوره

1 كيلو فول رومى

جزره

ملح – فلفل

ليمونتين

1/2 كوب زيت للتحمير

الطريقة :

1. ينظف الخرشوف مثل الطريقة المعتادة ويسلق نصف سلقة.

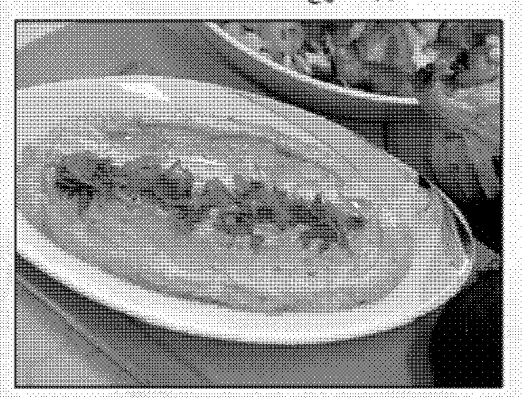
2. تفرم البصلة والكرفس والجزره وتحمر في الزيت قليلاً بحيث تكون على لونها.

3. يضاف إليه لتر ماء وبعد أن يغلي يضاف الخرشوف وعصير الليمون ويغطي ويترك على نار متوسطة حتى يتم تسويته نصف تسوية (حوالي 4/1 ساعه).

4. يفصص الفول الرومي ويحمر قليلاً في الزيت ويضاف إلى الخرشوف مع قليل من الشبت المفروم ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج ويترك حتى يبرد ويقدم.



سلطة بابا غنوج



المقادير :

كيلو باذنجان رومى

ملعقة بقدونس مفرى

4/1 كوب طحينة بيضاء

2 فص ثوم

عصير 2 ليمونه

ملح – ملعقه كبيره خل

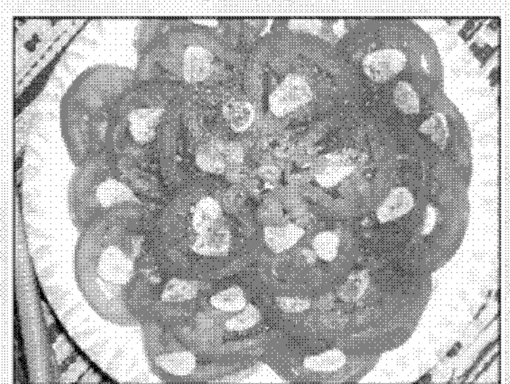
الطريقة :

1. يشوى الباذنجان فى الفرن ويقشر ويهرس بالشوكة.

2. يضاف الباذنجان المهروس إلى الطحينة وباقى المقادير السابقه ويقلب جيداً.

3. توضع السلطه فى طبق عميق ويجمل الوجه بالبقدونس وتقدم.

حلقـــات طماطـــم بالثوم والليمون



المقادير :

2 ثمرة طماطم كبيرة ناشفة

ملح – فلفل

كمون – ليمون

2 فص ثوم

ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

تقطع الطماطم حلقات وتجمل بحلقات الثوم وتتبل بالزيت والليمون والملح والكمون.

طماطـــم بالبصـــل



المقادير :

2 ثمرة طماطم ناشفة

مقدار من تتبيلة السلطة

بصلة كبيرة

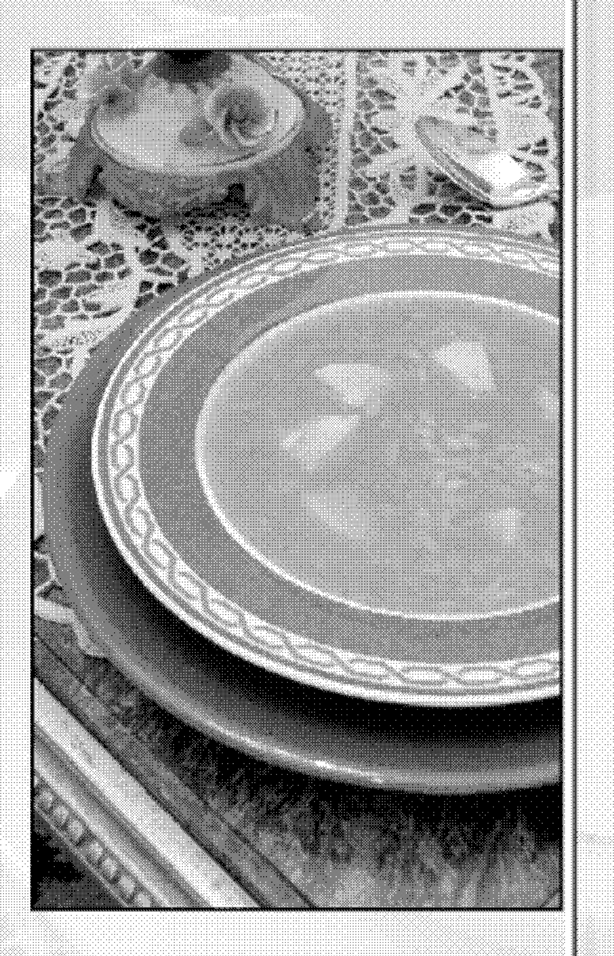
ملعقة بقدونس مفرى

الطريقة :

تقطع الطماطم مكعبات صغيرة وكذلك البصل ويوضع فى طبق ويجمل بالبقدونس وتتبل وتقدم.

الحساء

- حساء الفريك
- حساء الخضروات بالكرفس
- حساء الخضروات المصفى
- حساء الفول النابت بالخرشوف
- حساء الفول المدشوش
- حساء العدس الأصفر بالخضروات
- حساء الطماطم بلسان العصفور



حســــاء الفـريك



المقادير :

2/1 كيلو فريك

بصله كبيره

ملح – فلفل

حزمه بقدونس

الطريقة :

1. ينقى الفريك وينقع فى الماء لمده ساعه تقريبا.
2. يصفى الفريك من الماء وتبشر البصله وتدعك بالملح والفلفل.
3. تضاف البصله الى الفريك ويغطى بالماء ويرفع على النار حوالى ساعه حتى تمام التسويه ويراعى اضافه الماء اذا احتاج الامر.
4. يغسل البقدونس ويقطع ويضاف على الحساء ويقدم.

حســــاء الخضـروات بالكـرفس



المقادير :

2 ثمره كوسة رفيعة

2 ثمرة طماطم

1/4 كيلو بسلة خضراء أو فاصوليا خضراء

2 جزره

2 ثمره بطاطس

بعض قطع قرنبيط صغيره

حزمة كرفس

لتر ماء

ملح – فلفل

الطريقة :

1. يقطع الخضار مكعبات صغيرة ويغسل بالماء.
2. يغلى الماء ثم يضاف إليه الخضار المقطع ويلاحظ عدم وضع

البطاطس مع باقي الخضراوات ويفضل وضعها بعد إضافة الخضراوات الأخرى ب 10 دقائق.

3. تسقط الطماطم في الماء الساخن لمدة دقيقة ثم تغسل بالماء البارد وتقشر وتقطع مكعبات وتضاف إلى الحساء.

4. يقطع الكرفس قطعا صغيرة ويغسل ويضاف للحساء قبل الرفع من على النار بمدة دقيقة واحدة.

حســــــاء الخضــــــروات المصفــى



المقادير :

1 لتر ماء

2 ملعقة زيت ذره

4 ثمرات طماطم

2 ثمرة كوسه

2 ثمرة بطاطس

بصلة كبيرة

1 قرن فلفل رومى

ملح – فلفل

مستكة

الطريقة :

1. تغسل الخضروات وتقطع مكعبات كبيرة ثم يضاف إليها الماء وترفع على النار وتترك لتغلى لمدة 4/1 ساعة.

2. ترفع من على النار وتترك لتهدء قليلاً ثم تضرب فى الخلاط.

3. يقدح الزيت ويضاف إليه المستكة والفلفل الأسود ثم يضاف إليه الخضروات المصفاه.

4. يترك ليغلى لمدة خمس دقائق مع إضافة قليل من الملح ويقدم ساخناً.

ملحوظة :

ويمكن تقديم مكعبات العيش الأفرنجى المحمر فى قليل من زيت الذره مع الحساء.



حســــــاء الفــــول النابـــــت بالخرشوف



المقادير :

1/2 كيلو فول نابت
4 ثمرات خرشوف
ملعقة زيت ذرة
2 لتر ماء
ملح – فلفل
كمون – مستكة
بصلة
عصير ليمون

الطريقة :

1. تقدح ملعقة الزيت وتضاف إليه المستكة ثم يضاف الماء ويترك ليغلى.

2. يقشر يضاف الفول النابت ويضاف الى الماء ويترك ليغلى مع

إضافة قليل من الملح والفلفل والكمون ويترك على النار ليغلى لمدة 1/2 ساعة.

3. يقطف الخرشوف وتقشر القشره الخارجيه بالسكين ويقطع 4 اجزاء وينزع الشعر من القلب وتدعك بالليمون ثم يضاف الى الفول قبل تمام التسويه ب 10 دقائق.

4. يضاف الليمون ويقدم ساخناً.





المقادير :

4/1 كيلو فول مدشوش
2 ملعقة زيت ذره
3 كوب ماء
بصلة
ورق لاورا
رأس كرفس
ملعقة كبيرة زيت ذره
مكعبات خبز أفرنجى محمرة فى الزيت

الطريقة :

1. يغسل الفول جيداً حتى يصير الماء رائقاً.

2. يغطى بالماء ويوضع على النار حتى يغلى وتنزع الرغوة من على الوجه.

3. يضاف البصل المقطع حلقات وورق اللاورا وقطعة الكرفس وتغطى وتوضع على نار هادئه بدون تقليب وتترك حولى 1/2 ساعه حتى تمام الطهى ثم تصفى.

4. تقطع بصلة مكعبات وتحمر فى الزيت نصف تحمير ثم توضع فوق الفول مع إضافة قليل من الماء وتترك لتغلى لمدة 10 دقائق.

5. يراعى نزع الريم واضافة قليل من الماء اذا احتاج الأمر.

6. تقدم مع مكعبات الخبز المحمر.

حســــاء العـدس الأصفـــر بالخضروات



المقادير :

1/2 كيلو عدس أصفر
ثمرة بطاطس
بصلة كبيرة
ملح – فلفل
ملعقه كبيره كمون
جزرة
ثمرة طماطم
ملعقة زيت ذرة
ملعقة بقدونس مفرى
قليل من البهريز

الطريقة :

1. يغسل العدس جيداً ويغطى بالماء ويضاف إليه الطماطم والجزر

والبطاطس وقليل من الملح ويترك ليغلي على نار هادئة لمدة 1/2 ساعة مع نزع الريم أولاً بأول.

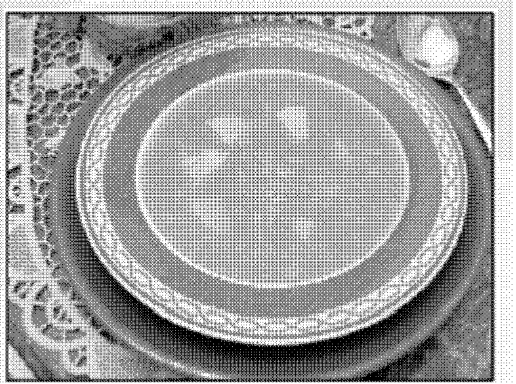
2. يرفع من على النار ويصفى في المصفاة اليدوية أو يضرب في الخلاط الكهربائي.

3. تقطع البصلة مكعبات وتحمر في الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها العدس المصفى ويضاف إليه قليل من البهريز ويترك ليغلي على النار لمدة 10 دقائق مع إضافة ملعقة صغيرة كمون.

4. يوضع البقدونس على الوجه وتقدم ساخنة مع مكعبات الخبز المحمر.



حساء الطماطم بلسان العصفور



المقادير :

1/2 لتر ماء
بصله متوسطه
ملعقه كبيره صلصه طماطم
ملعقه زيت ذره
1/2 كوب مكرونه لسان العصفور
ملح - فلفل
حبهان - ورق لاورا
2 فص مستكه

الطريقة :

1. يغلي الماء وتسقط البصله والمستكه والحبهان وورق اللاورا والفلفل وتترك على النار حولي 1/4 ساعه حتى يتم تسويه البصله.

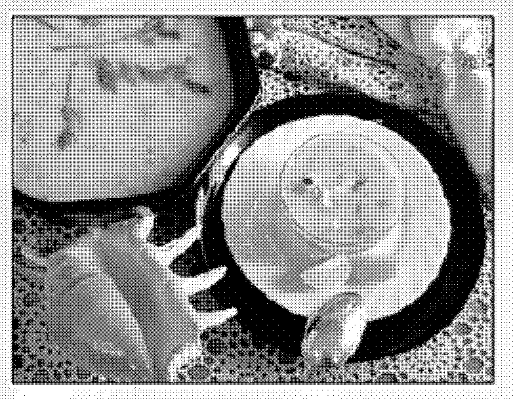
2. يحمر لسان العصفور فى الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف الى الحساء بعد تصفيته واضافه الملح والصلصه ويترك ليغلى لمده 5 دقائق ويقدم.

ملـــحـــوظـــة :

❖ يمكن اضافه ثمرة بطاطس متوسطه مقطعه مكعبات الى الحساء مع الصلصه.

❖ يمكن تقديم مكعبات الخبز المحمص مع الحساء.

حـــســـاء الـــســـمـــك



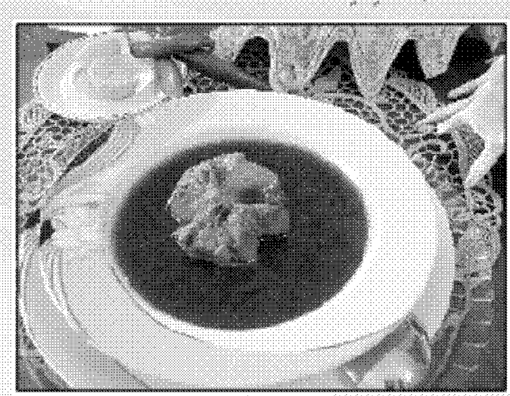
المقادير :

250 جم سمك وقار – بصلة صغيرة
ملعقة كبيرة دقيق – 1/2 حزمة بقدونس مفرى
2 ملعقة كبيرة عصير ليمون – ملعقة كبيرة زيت ذرة
مستكة – حبهان – ملح – فلفل

الطريقة :

1. يقدح الزيت وتوضع به البصلة الصحيحة والمستكة حتى يحمر لونها ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى.
2. يضاف الحبهان والملح والفلفل ثم يوضع السمك والليمون ويترك ليغلى لمدة 10 دقائق.
3. ينشل السمك ويصفى الحساء ثم يذاب الدقيق في 1/4 كوب ماء ويضاف إلى الحساء مع التقليب.
4. يفصص السمك ويوضع الحساء ويجمل بالبقدونس ويقدم.

حســــاء الصيادية



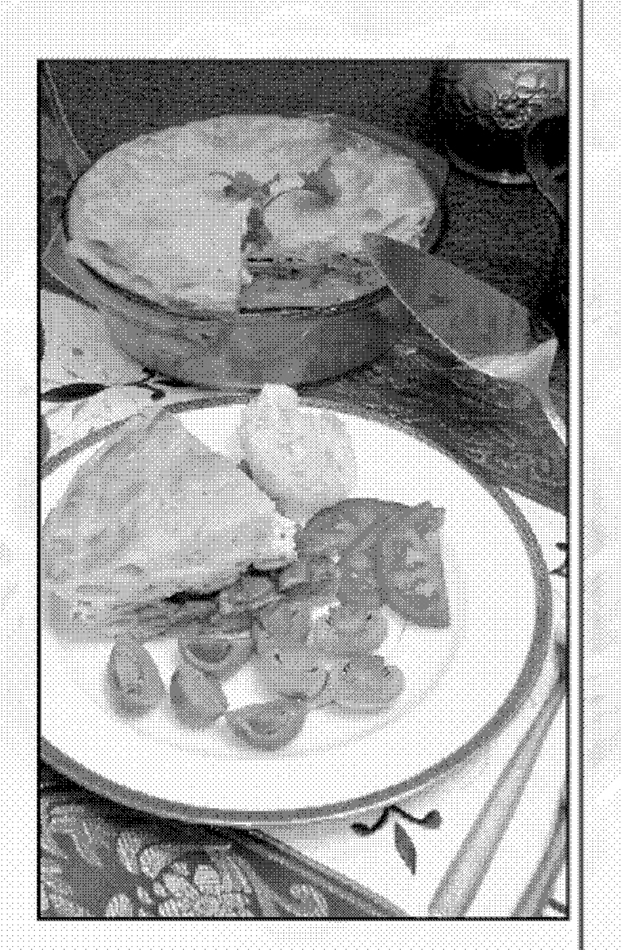
المقادير :

2/1 كيلو سمك بورى أو قراميط
بصلة كبيرة
2 ملعقة زيت
ملح – فلفل – كمون
لتر ماء – ليمونة
2 فص مستكة – حبهان

الطريقة :

1. ينظف السمك أو القراميط ويقطع قطعاً متوسطة حوالى 10 سم.
2. تبشر البصلة وتحمر فى الزيت حتى يصير لونها بنى ثم يضاف لها 2 ملعقة ماء وتقلب جيداً حتى تذوب البصلة ثم يضاف إليها الماء.

3. عندما يغلى الماء يضاف الملح والفلفل والكمون والمستكة والحبهان ثم يضاف السمك المقطع ويترك يغلى لمدة 10 دقائق ثم ينشل السمك فى طبق عميق ويغطى.
4. يصفى الحساء ويقدم فى طبق عميق الى جنب السمك المسلوق مع اضافه عصير الليمون.



المعــجــنات

- أرز مفــلفــل
- أرز بالطماطـم
- أرز بالشعريــة
- أرز حبــة وحبــة
- أرز صياديــة (أرز السمك)
- مكـــرونة شعرية محمـــرة
- فتـــة العــدس
- فتـــة الفــول النابــت
- مكـــرونة عقل بالبصل والثوم والطـــماطـــم والفلفل
- مكـــرونة إســـباجتى بالأعشـــاب
- مكـــرونة بالبشـــاميل والمشـــروم

أرز مفلفل



المقادير :

2 كوب أرز

ملعقة زيت ذره

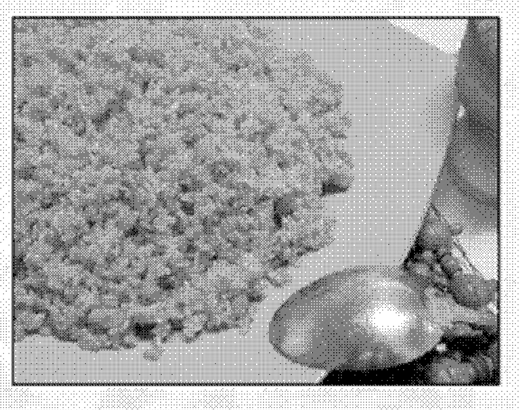
2 كوب ماء

ملعقة صغيرة ملح

الطريقة :

1. يقدح الزيت ثم يضاف إليه الماء والملح ويترك حتى يغلى.
2. ينقى الأرز ويغسل ثم يضاف إلى الماء عند الغلى ويترك على النار حتى يتشرب ثم تهدء النار ويترك لمدة 10 دقائق حتى تمام التسوية ويقدم.

أرز بالطماطم



المقادير :

2 كوب أرز – 1/2 2 كوب ماء

كوب عصير طماطم

1/4 كوب حمص نشف

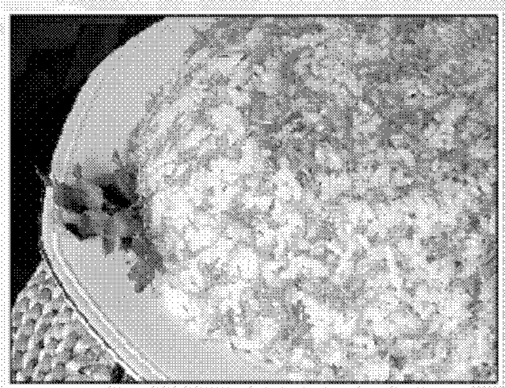
ملعقة كبيره زيت ذره

ملح – فلفل

الطريقة :

1. يسخن الزيت ويضاف إليه عصير الطماطم ويترك على النار حتى يتسبك.
2. يضاف الماء والملح والفلفل ويترك حتى يغلى.
3. يضاف الحمص المنقوع فى الماء من قبل ويترك ليغلى لمدة 5 دقائق ثم يضاف الأرز و يترك حتى يتشرب.
4. يقلب الأرز ويوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية ويقدم.

أرز بالشعرية



المقادير :

2 كوب أرز

2 ملعقة كبيرة زيت ذره

1/2 كوب شعرية

ملعقة ملح

1/2 2 كوب ماء

الطريقة :

1. تقطع الشعرية قطعاً صغيرة ثم تحمر فى الزيت حتى يحمر لونها.
2. يضاف الماء والملح ويترك حتى يغلى.
3. يغسل الأرز ويضاف إلى الماء عند الغلى ويترك ليغلى حتى يتشرب.
4. يقلب الأرز ويوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية ويقدم.

أرز حبة وحبة



المقادير :

2 كوب أرز

2 ملعقة زيت ذره

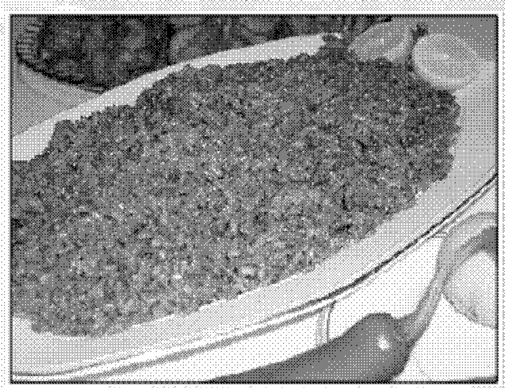
2 كوب ماء

ملعقة ملح

الطريقة :

1. يحمر 1/2 كوب ارز فى الزيت حتى يصير لونه أحمر ثم يضاف الماء والملح ويترك على النار يغلى.
2. يضاف الأرز المتبقى ويقلب ويترك على النار حتى يتشرب ثم تهدء النار ويترك حتى تمام النضج ويقدم.

أرز صياديـــة (أرز السمك)



المقادير :

2 كوب أرز – 2 ملعقة زيت ذرة

بصلة كبيرة – 1/2 2 كوب ماء

ملح – فلفل – كمون – قرفة

جوزة الطيب – ملعقة صلصة طماطم

الطريقة :

1. تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى الزيت حتى يصير لونها بنى غامق.

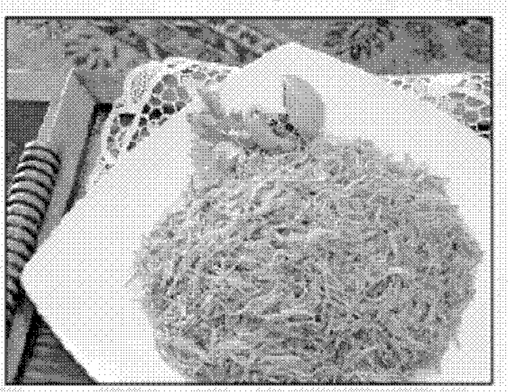
2. تضاف ملعقة الصلصة وتقلب ثم يضاف قليل من الماء وتقلب حتى تذوب فيه البصلة المحمرة.

3. يضاف الماء والتوابل ويترك على النار حتى يغلى.

4. يغسل الأرز ويضاف إلى الماء المغلى ويترك حتى يتشرب.

5. تخفض النار ويترك الأرز حتى يتشرب ثم يقدم.

مكـــرونة شعرية محمـــرة



المقادير :

1/2 كيلو مكرونة شعرية

2 كوب ماء

ملعقة كبيرة زيت ذره

الطريقة :

1. تحمر الشعرية بعد تكسيرها إلى قطع صغيرة فى الزيت حتى يحمر لونها ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى وتبدء تتشرب.

2. تهدء النار وتترك الشعرية حتى تمام التسوية.

3. تقدم الشعريه كصنف حادق وتتبل بالملح والفلفل وتقدم مع البطاطس المحمر أو كصنف حلو مع اضافه سكر بودره والمكسرات المحمره.

فتة العدس



المقادير :

2 كوب حساء عدس أصفر (ص 45)

2 رغيف بلدى ناشف

4 فصوص ثوم

فلفل – 2 ملعقة كبيرة خل

2 ملعقة زيت ذره

الطريقة :

1. يقطع العيش ويحمر فى الزيت قليلاً ثم يضاف حساء العدس ويترك قليلاً حتى يتشرب.

2. يقطع الثوم ويحمر فى الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الخل ويرش على وجه الفتة ويضاف لها قليل من الفلفل الأسود وتقدم.

فتة الفول النابت



المقادير :

1/2 كيلو فول نابت – 2 رغيف عيش بلدى ناشف

بصلة كبيرة – عصير 2 ليمونة

2 ثمرة طماطم – 3 ملاعق زيت ذرة

ملح – فلفل – ملعقه كبيره كمون

الطريقة :

1. يقشر الفول النابت ويسلق بالطريقه السابقه لحساء الفول النابت (ص 41).

2. يقطع العيش ويحمر فى قليل من الزيت ثم يوضع فى إناء عميق ويضاف له كوب من الحساء ويترك حتى يتشرب.

3. يقطع البصل والطماطم مكعبات صغيرة ويغطى العيش بالفول النابت ثم البصل والطماطم.

4. يخلط الزيت والليمون والملح والفلفل ويصب فوقه الفتة وتقدم.

مكرونة إسباجتي بالأعشاب



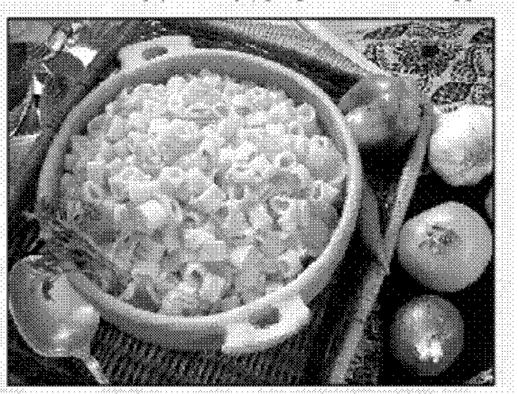
المقادير :

1/2 كيلو مكرونة إسباجتي
1/2 حزمة بقدونس
1/2 حزمة شبث
1/2 حزمة ريحان
2 فص ثوم – 2 ملعقه زيت ذره
قرن فلفل رومى – ملح – فلفل

الطريقة :

1. تسلق المكرونة بالطريقه المعتاده وتغسل وتصفى.
2. يفرم الثوم والأعشاب بعد غسلها جيداً ويضاف لها الملح والفلفل والزيت وتقلب جيداً مع المكرونة.
3. توضع في طبق فرن وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/4 ساعة وتقدم ساخنة.

مكرونة عقل بالبصل والثوم والطماطم والفلفل



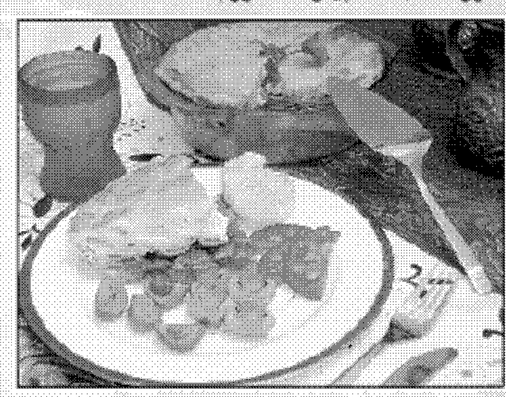
المقادير :

1/2 كيلو مكرونة عقل صغيرة
2 كوب صلصة – 4 فصوص ثوم
2 كوب ماء – 2 بصلة
ملح – فلفل – بهار – 2 ملعقة سمن

الطريقة :

1. يقطع البصل والثوم حلقات ويتبل بالملح والفلفل والبهار.
2. يضاف عصير الطماطم والسمن ويرفع على النار لمدة 1/4 ساعة.
3. يضاف 2 كوب ماء وتترك على النار حتى تغلى.
4. تضاف المكرونة وتترك حتى تتشرب ثم توضع على نار هادئة أو تصب في طبق فرن وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه وتقدم.

مكرونة بالبشـــاميل والمشـــروم



المقادير :

1/2 كيلو مكرونه اقلام
1/4 كيلو مشروم طازج
او علبه مشروم محفوظ صغيره
كوب كريمر
3 اكواب ماء ساخن
2 ملعقه كبيره دقيق
4 ملاعق كبيره زيت ذره
ملح وفلفل
ملعقه بقسماط ناعم
بصله كبيره
2 كوب عصير طماطم

الطريقة :

1. تسلق المكرونه فى ماء وملح وملعقه زيت لمده 1/2 ساعه ثم تصفى وتغسل بالماء البارد.
2. يحمر الدقيق فى ملعقتين زيت حتى يصفر لونه ثم يذاب الكريمر فى 3 اكواب ماء ساخن ويضاف الى الدقيق المحمر مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه.
3. يضاف الملح والفلفل ويترك جانبا حتى يبرد.
4. تقطع البصله مكعبات وتحمر فى 2 ملعقه زيت حتى يصفر لونها ثم يضاف المشروم المقطع الى البصل ويقلب قليلا.
5. يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك تماما.
6. يحضر طبق فرن ويوضع به قليل من البشاميل فى القاع ثم يوضع 1/2 كميه المكرونه ثم المشروم ثم باقى المكرونه ويغطى الوجه بباقى البشاميل ويسوى جيدا ويرش الوجه بالبقسماط الناعم.
7. ترج الصينيه فى فرن حار لمده 1/2 ساعه حتى يحمر الوجه وتقطع مربعات وتقدم.

الخضروات



- فاصوليا خضراء (مكمورة)
- قلب فول رومى بالخضـــرة
- صينية القرنبيط بالصلصة
- القرنبيـــط البانيـــه
- قلقـــاس بالخضــــرة
- قلقـــاس بالطماطـــــم
- قلقـــاس محـــمر
- كوسة مكمورة بالحمص (القرع)
- ضلمة كذابة
- ملوخية بورانى بالطريقة المصرية
- عيش الغراب (مشروم) بطريقة الكبدة الإسكندرانى
- ورق عنب ضلمة
- ورق الكرنب المحشى



باميـــــة بالخضـــرة



المقادير :

1 كيلو بامية خضراء

4 فصوص ثوم

ملح – فلفل – ليمون

بصلة – 2 ملعقة زيت ذره

حزمة سلق وحزمة كسبرة خضرة

لتر ماء

الطريقة :

1. تغسل البامية وتترك لتجف ثم تقمع وتحمر قليلاً فى الزيت على أن يظل لونها أخضر ثم تشل وتترك فى مصفاه حتى تتخلص من الزيت الزائد.

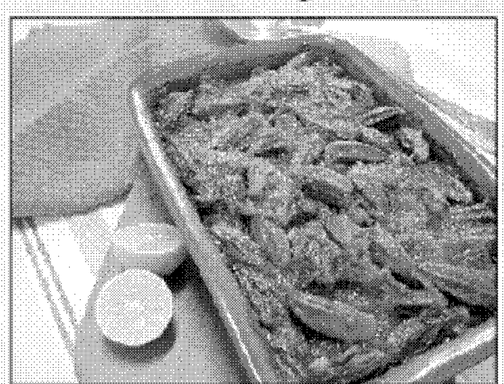
2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها الماء والملح والفلفل وتترك حتى تغلى.

3. تضاف البامية وعصير الليمون وتغطى وتترك على نار هادئة.

3. يفرم السلق والكسبرة الخضرة مع الثوم وتحمر فى الزيت حتى تصير جافة ثم تسحق فى الهون أو تضرب فى الكبة.

4. تضاف التقلية السابقة إلى البامية وتترك لتغلى على النار لمدة 10 دقائق وتقدم.

بامية بورانى



المقادير :

1 كيلو بامية خضراء

2 ملعقة زيت

2 كوب عصير طماطم

بصلة -ملح - فلفل

ملعقة بقسماط ناعم - 1 كوب ماء

الطريقة :

1. تغسل البامية وتصفى وتقمع وتحمر قليلاً فى الزيت وتنشل وتترك فى مصفاه لحين الإستخدام.

2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم والملح والفلفل ويترك على نار متوسط حتى يغلى.

3. يحضر طبق فرن ويدهن بقليل من الزيت وتوضع البامية.

4. يضاف الطماطم وقليل من الماء على البامية ويزج فى فرن حار لمدة 1/4 ساعة.

6. يخرج طبق الفرن ويرش الوجه بالبقسماط وقليل من الزيت ويعاد إلى الفرن مرة أخرى لمدة 10 دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم.

بـــــــاذنجـــــــان بانيـــــــه



المقادير :

1 كيلو باذنجان رومى

ملح – فلفل

زيت غزير للتحمير

2/1 كوب دقيق

كوب ماء – حزمه بقدونس للتجميل

الطريقة :

1. يقشر الباذنجان ويقطع ترنشات بسمك 1 سم ويغسل ويتبل بالملح ويترك فى مصفاه لمدة 1/4 ساعة.

2. يخلط الدقيق بالملح و الفلفل ويذاب فى الماء ثم توضع ترنشات الباذنجان فيه.

3. يقلى الباذنجان فى الزيت الساخن ويشل ويوضع على ورق نشاف ويقدم فى طبق ويجمل بالبقدونس.

مسقعة مكمورة (طباخ روحة)



المقادير :

1 كيلو باذنجان رومى – 1/4 كوب حمص ناشف

1/2 كيلو طماطم – بصلة كبيره

1 ملعقة زيت ذره – ملح – فلفل

الطريقة :

1. يغسل الباذنجان ويقطع مكعبات.

2. يقطع البصل حلقات ويدعك بالملح و الفلفل.

3. تقشر الطماطم وذلك بأن تنقع فى الماء الساخن لمدة دقيقة ثم تغسل بالماء البارد وتقشر وتقطع مكعبات.

4. يحضر إناء ويرص فيه طبقات من الباذنجان ثم البصل ثم الحمص ثم تكرر الطبقات مرة أخرى.

5. يضاف الزيت على الوجه ويغطى الإناء جيداً ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج.

باذنجان مقلى بحلقات الطماطم والثوم



المقادير :

1 كيلو باذنجان رومى – 1/2 كيلو طماطم حمراء

4 فصوص ثوم – ملعقه كبيره خل

1/4 كيلو فلفل رومى او حامى (حسب الرغبه)

ملح – فلفل – عصير ليمونه – زيت غزير للقلى

الطريقة :

1. يقطع الباذنجان شرائح بسمك 1 سم ويقلى فى الزيت حتى يحمر لونه وكذلك يقلى الفلفل.

2. تقطع الطماطم حلقات رفيعه وتتبل بالثوم المدقوق والملح والفلفل والليمون والخل.

3. يرص الباذنجان والفلفل والطماطم المتبله طبقات بالتبادل فى طبق فرن وتغطى وتترك لمده ساعه.

4- يصفى الزيت والخل الزائد وتقدم.

بسازلاء بالخرشسوف



المقادير :

1 كوب بازلاء خضراء – 4 خرشوفات

2 كوب عصير طماطم

بصلة – 2 فص ثوم

لتر ماء – 2 ملعقة زيت ذره

ملح – فلفل

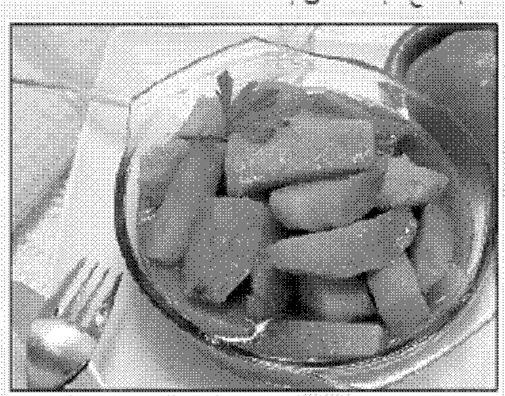
الطريقة :

1. تقصص البازلاء وتغسل ويقطف الخرشوف وينزع القلب بالسكين ويقطع مكعبات وكذلك يقطع الثوم حلقات.

2. تقطع البصلة مكعبات وتتبل بالملح والفلفل.

3. تخلط المقادير السابقة فى وعاء كبير ويضاف إليها عصير الطماطم والزيت وتوضع على النار لمدة 1/2 ساعة ثم تهدء النار وتترك لمدة 1/4 ساعة على نار هادئة حتى تتسبك وتقدم.

أصابـــع البطاطـــس بالصلصـــة



المقادير :

1 كيلو بطاطس – لتر ماء

بصلة صغير – 2 فص ثوم

ملح – فلفل – زيت للقلى

ملعقة زيت ذره – 2 كوب عصير طماطم

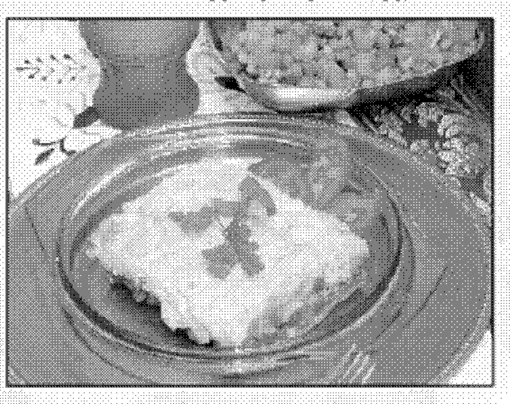
الطريقة :

1. تقشر البطاطس وتقطع أصابع سميكة وتحمر فى الزيت قليلاً حتى يصير لونها ذهبى وتنشل.

2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً في زيت الذره ثم يضاف إليها الثوم المفرى وتقلب ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.

3. يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم يضاف البطاطس ويترك ليغلى لمدة 10 دقائق ثم تهدء النار ويترك حتى يتسبك ويقدم.

بطاطس بيوريه بالبازلاء والجزر



المقادير :

1 كيلو بطاطس

بصله كبيره

كوب بازلاء مقصص

كوب جزر مكعبات

2 كوب عصير طماطم

قرن فلفل حامى (حسب الرغبه)

ملح – فلفل

ملعقه كبيره زيت ذره

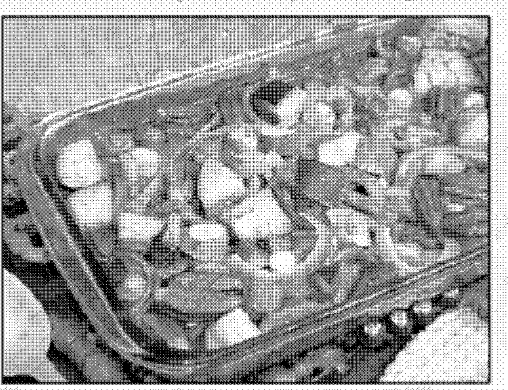
ملعقه بقسماط مطحون او فيجيتار

الطريقة :

1. تسلق البطاطس فى ماء وخل لمده 1/2 ساعه ثم تقشر وتهرس جيدا مع اضافه الملح والفلفل.

2. تقطع البصله مكعبات وتحمر فى الزيت حتى يصفر لونها، ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يغلى.
3. تضاف البازلاء والجزر الى الصلصه وتترك على النار حتى تمام التسويه وتتسبك.
4. يحضر طبق فرن ويوضع به 1/2 كميه البطاطس البيوريه ثم توضع التسبيكه وتغطى بالنصف الثانى من البطاطس.
5. يسوى الوجه باليد بعد دهنها بقليل من الزيت ويرش بالبقسماط الناعم.
6. ترج الصينيه فى فرن متوسط الحراره لمده 1/2 ساعه حتى يحمر الوجه ثم تقطع مربعات وتقدم.

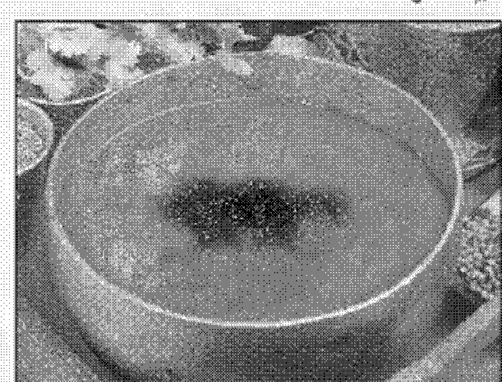
تورلـــى مشـــكل (مكمـــور)



المقادير :
1/4 كيلو كوسة - 1/4 كيلو بامية
1/4 كيلو باذنجان رومى - 1/2 كيلو طماطم
1/4 كيلو فلفل رومى - 1/4 كيلو فاصوليا خضراء
2 بصلة - 4 فصوص ثوم - 2 ملعقة زيت ذره
ملح - فلفل - بهار

الطريقة :
1. ينظف الخضار ويقطع قطعاً صغيرة.
2. يقطع البصل والثوم حلقات ويدعك بالملح والفلفل والبهار.
3. تقطع الطماطم مكعبات ثم تقلب جميع المقادير سوياً.
4. توضع المقادير السابقة فى صينية كبيرة ويضاف إليها الزيت
5. توضع على النار المباشرة (سطح البوتاجاز) لمدة 2/1 ساعة ثم ترج فى فرن متوسط الحرارة حتى تتسبك ويقدم ساخناً.

خبيزة



المقادير :

1 كيلو خبيزة
2 حزمة كبيرة سلق
بصلة – ملح – فلفل
2 كوب عصير طماطم
حزمة كسبرة خضراء
4 فصوص ثوم – 2
ملعقة زيت ذره
حزمة شبت
1/2 كوب فريك أو أرز

الطريقة :

1. تقطف الخبيزة و السلق وتغسل وتسلق في قليل من الماء و الملح ثم تصفى من الماء.

2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً في الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح و الفلفل.

3. تضاف الخبيزة وقليل من الشبت والكسبرة الخضراء المفرية الناعمة.

4. تغطى وتترك لتسوى على نار هادئة وعندما يتم تسويتها نصف تسوية يضاف لها الأرز أو الفريك المغسول وتترك على النار حتى تمام التسوية.

5. يقلى الثوم المفرى مع الكسبرة الخضراء في الزيت ويضاف على الخبيزة وتقدم.

خرشوف وفول رومى (مكمور)



المقادير :

6 خرشوفات

2 ملعقة زيت ذره

1 كيلو فول رومى

بصلة – ملح – فلفل

2 كوب عصير طماطم

الطريقة :

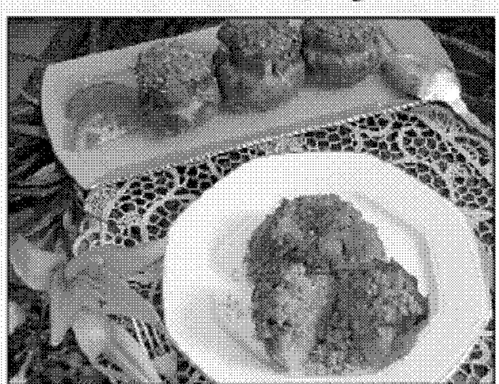
1. ينظف الخرشوف وذلك بنزع القشر الخارجي ويقشر الكعب بسكين حاد ثم يقطع 4 أجزاء وينزع الشوك من القلب ويدعك بالليمون.

2. يغسل الفول الرومى وينزع الخيط الجانبى والعنق ويقطع قطعاً صغيرة بقشره (يراعى استخدام الفول الصغير الحجم والقشرة الطرية).

3. تبشر البصلة وتدعك بالملح و الفلفل.

4. تخلط المقادير السابقة وتوضع فى إناء عميق ويضاف عصير الطماطم و الزيت ويغطى الإناء ويوضع على نار متوسطة لمدة 2/1 ساعة ثم تهدء النار ويترك لمدة 1/4 ساعة حتى يتسبك.

خرشوف محشى بالفريك



المقادير :

عدد 6 خرشوفات

1/4 كيلو فريك

بصله كبيره

2 كوب عصير طماطم

ملح – فلفل

ملعقه زيت ذره

كوب ماء

الطريقة :

1. يقطف الخرشوف وتقشر القشره الخارجيه بالسكين ويدعك بالليمون.
2. ينقع الفريك لمده 8 ساعات من اليوم السابق ثم يصفى.
3. تقشر البصله وتحمر فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئه حتى يتشرب.
4. تحشى وحدات الخرشوف بالخليط السابق وترص فى طبق فرن على ان يوضع الفريك المتبقى من الحشو فى القاع.
5. يضاف الماء الى طبق الفرن ويغطى بورق فويل ويزج فى فرن حار لمده 1/2 ساعه حتى تمام التسويه.
6. يرفع ورق الفويل ويترك فى الفرن لمده 5 دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم.

رجـــــــــة مطبوخه



المقادير :

1 كيلو رجلة خضراء

2 كوب عصير طماطم

حزمة كسبرة خضراء

4/1 كوب حمص ناشف

2 ملعقة زيت ذره

2 كوب ماء

بصلة

ملح – فلفل

الطريقة :

1. تقطف الرجلة وتغسل غسلاً جيداً.

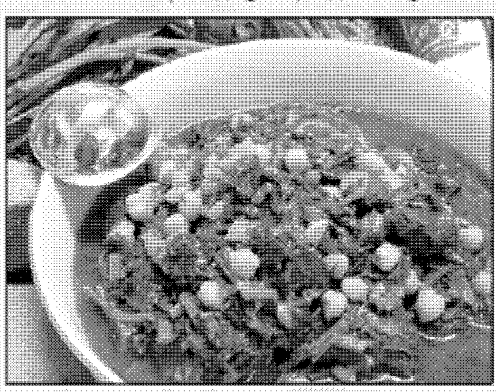
2. تفرم البصلة وتحمر فى الزيت قليلاً حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها الحمص الناشف أو الفريك ويقلب قليلاً ثم يضاف

عصير الطماطم ويتبل بالملح و الفلفل ويترك حتى يتسبك.

3. يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم تضاف الرجلة وتترك على نار متوسطة تغلى حوالى 1/2 ساعة.

4. يفرم الثوم و الكسبرة الخضراء ويضاف جزء منها إلى الرجلة ويحمر الجزء الباقى فى الزيت ويضاف على الوجه ثم تترك لتغلى لمدة 10 دقائق وتقدم.

سبانـــــخ مكمـــورة (طباخ روحه)



المقادير :

1 كيلو سبانخ

2 كوب عصير طماطم

1 كوب ماء

4 بصلة

4 فصوص ثوم

1/2 كوب حمص ناشف أو فريك

ملح - فلفل

حزمة كسبرة خضراء

2 ملعقة زيت ذره

الطريقة :

1. تقطع السبانخ قطعاً صغيرة وتغسل بالماء جيداً مثل الطريقة السابقة.

2. يقطع البصل حلقات ويدعك بالملح والفلفل.
3. توضع السبانخ والبصل طبقات بالتبادل داخل وعاء عميق.
4. يضاف الحمص المنقوع في الماء من قبل أو الفريك على الوجه.
5. يضاف عصير الطماطم والماء فوق السبانخ وترفع على النار لمدة 1/2 ساعة.
6. يفرم الثوم والكسبرة الخضراء مع قليل من الملح ويضاف جزء منها على السبانخ ويحمر الجزء الآخر في الزيت ويضاف على الوجه.
7. تترك السبانخ لتغلي لمدة 10 دقائق وتقدم.

فاصوليا خضراء (مكمورة)



المقادير :

1 كيلو فاصوليا خضراء – 2 كوب صلصة

1 كوب ماء – 2 ملعقة زيت ذره

بصلة – 2 فص ثوم

ملح – فلفل

الطريقة :

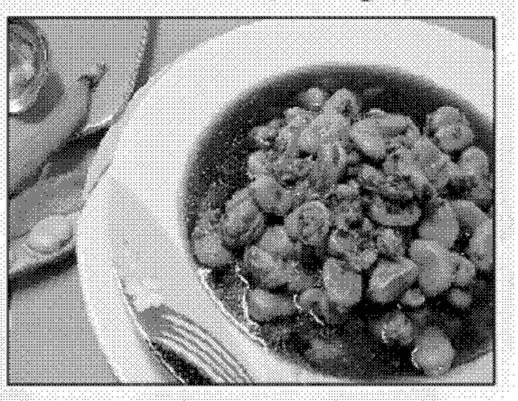
1. تنظف الفاصوليا من العنق والخيط الجانبى وتقطع قطعاً صغيرة بالورب.

2. تبشر البصلة وتدعك بالملح والفلفل.

3. يقطع الثوم حلقات ويضاف مع الفاصوليا والبصل وعصير الطماطم والماء والزيت.

4. توضع فى إناء عميق ويغطى ويترك على نار متوسطة لمدة 2/1 ساعة ثم على نار هادئة لمدة 4/1 ساعة حتى تتسبك وتقدم

قلب فول رومى بالخضرة



المقادير :

1 كيلو قلب فول رومى

1 لتر ماء – 2 ملعقة زيت ذره

بصلة – ملح – فلفل

حزمة سلق – حزمة كسبرة خضراء

5 فصوص ثوم – عصير ليمونة

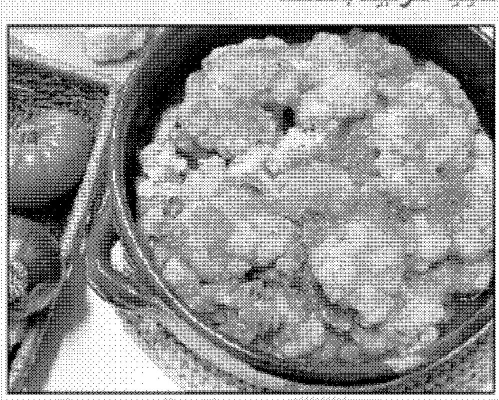
الطريقة :

1. تحمر البصلة المفرومة فى الزيت قليلاً حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها الماء وتتبل بالملح والفلفل.

2. يقصص قلب الفول الرومى ويحمر قليلاً فى الزيت ويضاف إلى مقادير السابقة عند الغلى.

3. ينظف السلق والكسبرة ويفرم مع الثوم بعد غسله وتجفيفه ثم يحمر فى الزيت قليلاً ويضاف إلى الفول ويضاف عصير ليمونة ويترك ليغلى لمدة 10 دقائق على نار هادئة ويقدم.

صينية القرنبيط بالصلصة



المقادير :

قرنبيطة متوسطة الحجم

بصله كبيره – كوب صلصة

ملح – فلفل – كمون

2 كوب ماء – 2 ملعقة زيت ذره

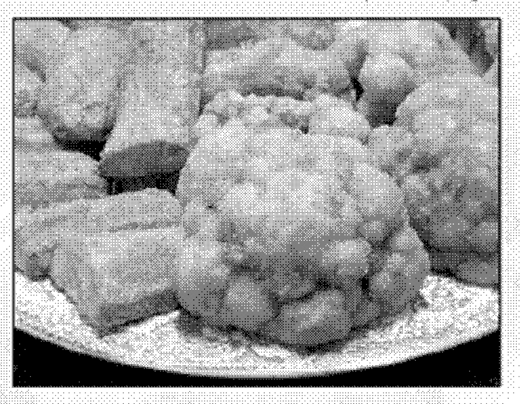
الطريقة :

1. يقطع القرنبيط وردات متوسطة وتسلق في الماء المغلي المضاف إليه الملح والكمون ويرص في صينية.

2. يشوح البصل المفرى في الزيت ثم يضاف إليه عصير الطماطم وتتبل بالملح والفلفل ويترك على نار حتى يتسبك.

3. يضاف الماء ويترك ليغلي ثم يضاف إلى صينية القرنبيط وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ½ ساعة حتى تتسبك ويحمر الوجه وتقدم.

القرنبيط البانيه



المقادير :

قرنبيطة متوسطة الحجم

ملح – فلفل – كمون

1/2 كوب ماء – 2 معلقة كبيرة دقيق

حزمة بقدونس – زيت غزير للتحمير

الطريقة :

1. تقطع القرنبيطة وردات وتسلق في الماء والملح والكمون لمدة 5 دقائق ثم يشطف بالماء البارد .

2. يخلط الماء والدقيق والملح والفلفل والبقدونس المفرى في وعاء عميق.

3. تغمر وحدات القرنبيط المسلوق في الخليط السابق وتقلى في الزيت الساخن حتى يحمر لونه ويقدم في طبق ويزين بالبقدونس.

قلقاس بالخضرة



المقادير :

1 كيلو قلقاس

حزمة سلق

نصف رأس ثوم

حزمة كسبرة خضراء

ملعقة زيت ذرة

بصلة – ملح – فلفل

ليمون – 1/2 لتر ماء

الطريقة :

1. يقشر القلقاس ويقطع نصفين أولاً ثم يقطع بالعرض ثم أصابع ثم مكعبات بالورب.

2. يدعك القلقاس بالملح (حوالى 1/4 كوب ملح) جيداً ثم يضاف عليه الماء الساخن ويترك 10 دقائق ثم يغسل جيداً بالماء الدافئ ثم يعاد دعك القلقاس بالدقيق جيداً ثم يغسل بالماء الدافئ مرة أخرى حتى تتخلص من المادة المخاطية.

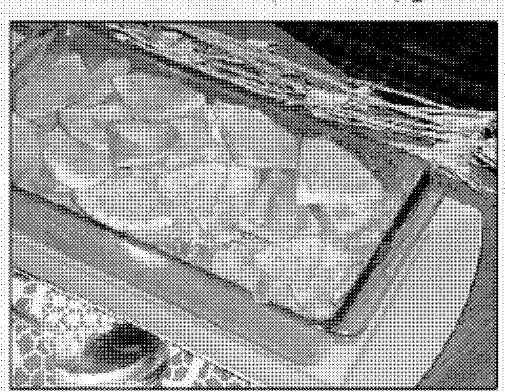
3. تقطع البصلة مكعبات وتدعك بالملح والفلفل.

4. يغلى الماء ويضاف إليه البصلة ويترك يغلى حوالى 10 دقائق.

5. يضاف القلقاس المغسول إلى المرقة مع إضافة الليمون ويترك ليغلى حوالى 1/4 ساعة حتى يتم تسوية القلقاس.

6. يقطف السلق والكسبرة ويفرم مع الثوم ويحمر فى الزيت ويضاف إلى القلقاس ويترك ليغلى لمدة 10 دقائق ويقدم.

قلقـــاس بالطماطـــم



المقادير :

1 كيلو قلقاس - 2 كوب عصير طماطم

4 فصوص ثوم - بصلة - ملح - شطة

2 ملعقة زيت ذره - 1/2 لتر ماء

الطريقة :

1. يقطع القلقاس ويغسل ويحمر قليلاً فى الزيت وينشل.

2. تقطع بصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم ويتبل بالملح و الفلفل وتترك على النار حتى تتسبك.

3. يضاف الماء ويترك ليغلى ثم يضاف القلقاس المشوح فى الزيت ويترك حتى ينضج.

4. يفرم الثوم و الشطة ويوضع على القلقاس ويترك ليغلى لمدة 10 دقائق ويقدم.

قلقـــاس محمر



المقادير :

1 كيلو قلقاس - بصله متوسطه

ملح - فلفل - 2 فص مستكه - حبهان

1/2 1 لتر ماء

زيت غزير للقلى

الطريقة :

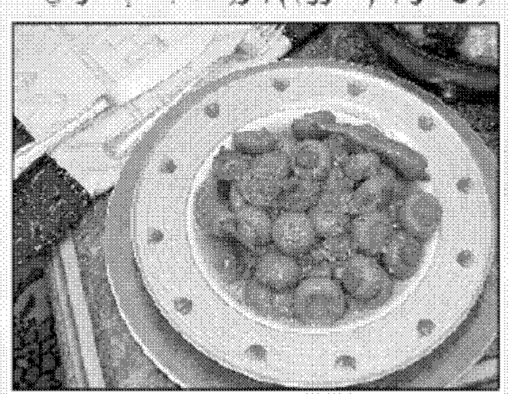
1-يقطع القلقاس شرائح عريضه و يغسل بالملح جيدا ثم يشطف بالماء الساخن.

2-يغلى الماء وتسقط البصله و المستكه والحبهان و الملح و الفلفل.

3-يسقط القلقاس فى الماء ويترك حتى تمام التسويه (حوالى ساعه) ثم ينشل ويجفف بورق نشاف جيداً.

4-يقدح الزيت ويقلى فيه القلقاس حتى لونه وينشل على فوط ورقيه لامتصاص الزيت ويقدم.

عيش الغراب (مشروم) بطريقة الكبدة الإسكندراني



المقادير :

1/4 كيلو مشروم طازج – 4 فصوص ثوم

ملح – فلفل – عصير ليمون

ملعقة كبيرة كمون مطحون

ملعقة كبيرة كسبرة مطحونة

2 ملعقة كبيرة زيت ذرة

قرن فلفل حامى (حسب الرغبة)

الطريقة :

1. يفرم الثوم والفلفل الأخضر ويضاف إليه التوابل السابقة.

2. يقطع المشروم شرائح ويقلب مع الثوم والتوابل السابقة ويضاف إليه عصير الليمون.

3. يسخن الزيت جيداً ويضاف المشروم بالتدريج حتى يحمر لونه ويقدم.

كوسة مكمورة بالحمص (القرع)



المقادير :

1 كيلو كوسة كبيرة الحجم

2 كوب عصير طماطم

2 ملعقة زيت ذره – كوب ماء

بصلة كبيره – ملح – فلفل

1/4 كوب حمص ناشف

الطريقة :

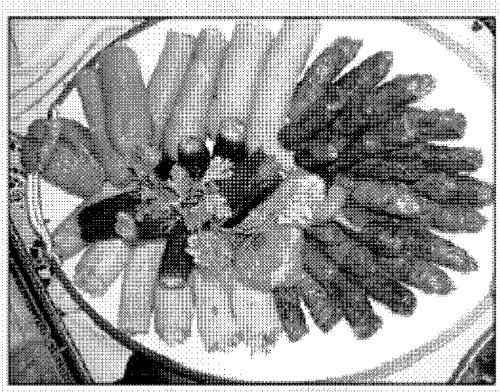
1. تكحت قشرة الكوسة وتقطع حلقات صغيرة.

2. تفرم البصلة وتدعك بالملح والفلفل.

3. تخلط المقادير السابقة ويضاف إليها عصير الطماطم والماء والزيت والحمص السابق نقعه فى الماء الساخن قليلاً.

4. يرفع على نار متوسطة لمدة 1/2 ساعة ثم على نار هادئة لمدة 1/4 ساعة حتى يتسبك ويقدم.

ضـلمة كـذابة



مقادير الضلمه الكدابه :

2/1 كيلو بصل مفروم ناعم

4 أكواب صلصة طماطم

1 كيلو أرز

2 لتر ماء

1/ 2 كيلو زيت

10 ليمونات

100 جم سكر

2 حزمة بقدونس – حزمة نعناع أخضر

1/4 كيلو قلب طماطم منزوع البذور

ملح – فلفل

ملحـوظه :

تكفى هذه الكميه لحشو حوالى 2 كيلو خضروات منوعه.

الطريقة :

1. يفرم البصل ويحمر فى الزيت قليلاً ثم يضاف إليه الأرز ويقلب.

2. يضاف عصير الطماطم والماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك ليغلى.

3. يضاف الارز ويسوى 3/2 تسوية ثم يرفع من على النار ويترك ليبرد.

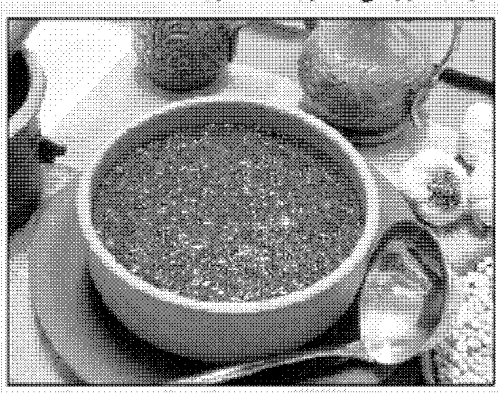
4. يضاف عصير الليمون والسكر والبقدونس والنعناع المفرى وقلب الطماطم ويخلط الجميع جيداً ويستخدم للحشو.

5. تجهز الخضروات للحشو مثل الكوسه والباذنجان العروس الابيض والاسود والفلفل الرومى والطماطم.

6. تحشى الخضروات بالخلطه وترص فى صينيه وتغطى بالماء الساخن و2 ملعقه زيت ذره ويرش الوجه بقليل من الفلفل الاسود.

7. تزج فى فرن حار لمده 45 دقيقه حتى يتشرب الماء ويحمر الوجه وتقدم.

ملوخية بورانى بالطريقة المصرية



المقادير :

1 كيلو ملوخية خضراء

1 لتر ماء

بصلة

ملح – فلفل

4 فوص ثوم

2 ملعقة كسبرة جافة

2 ملعقة زيت ذره

1/2 كوب حمص ناشف منقوع فى الماء

الطريقة :

1. يقطف ورق الملوخية ويغسل جيداً ويجفف من الماء ثم يحمر فى الزيت على نار متوسطة حتى يجف الورق وهو أخضر على لونه ثم يشال ويوضع فى مصفاه ويفرك بالمفراك أو يدق ناعماً.

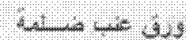
2. تفرم البصلة مكعبات وتحمر فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها الماء وقليل من الملح والفلفل و تترك لتغلى.

3. يضاف الحمص ثم تضاف الملوخية الناعمة وتترك لتغلى لمدة 10 دقائق.

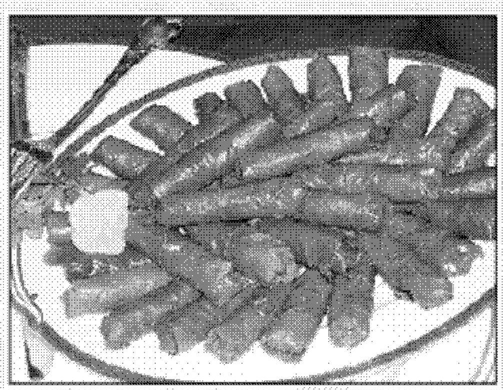
4. يقلى الثوم المفرى والكسبرة ويضاف إلى الملوخية وتقدم.

ملحـــوظه :

المفراك هو عبارة عن وعاء يشبه الهون النحاسي ولكن يصنع من الخشب وله يد خشبية طويلة مبرومة وينتهى بسكين حاد على شكل هلال وتوضع الملوخية المحمرة فى الوعاء وتمسك يد المفراك المبرومة بين راحتى اليد ويوضع الطرف الحاد داخل الوعاء وتفرك باليد وهو يستخدم فى مصر منذ القدم ولا يزال يستخدم إلى الآن فى صعيد مصر، وعمله يشبه عمل الخلاط الكهربائى (تقريباً).



ورق عنب ضـــلمة



المقادير :

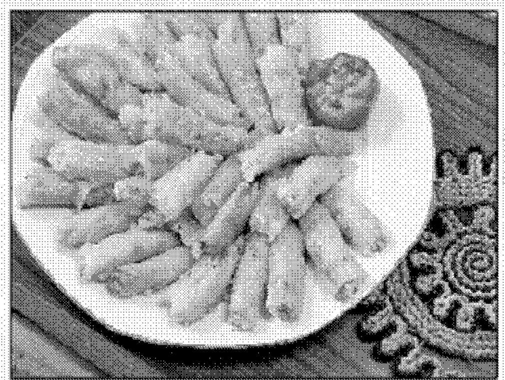
1/2 كيلو ورق عنب
2 كوب ماء
مقدار من خلطة الضلمه الكدايه السابقه (ص 108)
عصير ليمونتين
2 ملعقة زيت ذره
ملح - فلفل
بصلة - ثمرة طماطم
كرفس - ورق لاورا
4 فصوص ثوم

الطريقة :

1. يسلق ورق العنب بعد نزع العنق في ماء وملح لمدة 5 دقائق ثم يغسل بالماء البارد.

2. تفرد وحدات ورق العنب المسلوق ويوضع على طرفها مقدار من الخلطة المستخدمة للحشو ويطوى الطرفان وتلف مع الضغط حتى تمام الكمية.
3. يحضر وعاء ويرص في القاع ترنشات البصل والطماطم والثوم المدقوق والكرفس وورق اللاورا ويغطى بورق العنب المتبقى من الحشو.
4. يرص ورق العنب المحشى طبقات ثم يضاف إليه الزيت والليمون والملح والفلفل ويغطى بورق العنب ويرفع على النار لمدة 1/4 ساعة.
5. يضاف الماء شيئاً فشيئاً حتى تمام النضج ويقدم ساخناً.

ورق الكرنب المحشى



المقادير :

1 كرنبة متوسطة الحجم

مقدار من خلطه المحشى السابقه

2 ملعقة زيت ذره

2 كوب ماء

ملح – فلفل

الطريقة :

1. يفصل أوراق الكرنب عن الرأس باستخدام طرف سكين وينزع العرق ويقطع الورق بالعرض إلى ثلاث أجزاء.

2. يسخن وعاء به ماء وملح دون الغلى ويوضع الورق به ويقلب دون أن يغلى الماء حتى يذبل فقط ويطرى ثم يغسل بالماء البارد.

3. تحضر الخلطة ويتم حشو الوحدات وتلف على أن تقطع

بالسكين فى نهاية لف أصابع الكرنب.

4. يحضر إناء ويرص فى القاع بعض أوراق الكرنب ويرص فوقها وحدات الكرنب المحشى ويضاف لها الزيت والملح والفلفل.

5. ترفع على النار لمدة 4/1 ساعة ثم يضاف إليها الماء أولاً بأول حتى تمام النضج وتقدم ساخنة.

ملحوظه :

يمكن عمل ورق الخس بنفس طريقه الكرنب.

خبيزة بورانى



المقادير :

1 كيلو خبيزة خضراء– كوب حمص ناشف
بصلة – 4 فصوص ثوم – 1 لتر ماء – ملح – فلفل
2 ملعقة زيت ذره – 2 حزمة كسبرة خضراء

الطريقة :

1. تقطف الخبيزة وتغسل وتجفف وتحمر فى الزيت قليلاً على أن تظل على لونها الأخضر وتشل.

2. تفرم البصلة وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها.

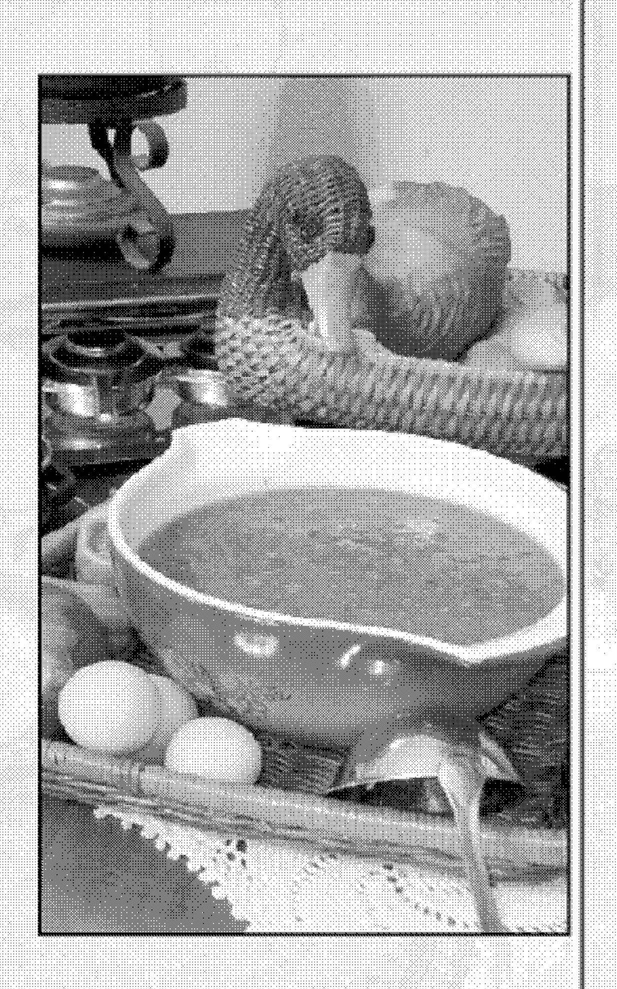
3. يضاف الماء ويتبل بالملح و الفلفل ويترك حتى يغلى ثم يضاف الحمص السابق نقعه وتضاف الخبيزة وتترك على النار مع التقليب حتى تمام التسوية.

4. يفرم الثوم و الكسبرة الخضراء ويضاف جزء منها على الخبيزة ويحمر النصف الباقى فى الزيت ويضاف على الوجه وتقدم.



البقول

- العدس المغروف
- عدس بجبة
- الفولية
- الفول المقلى
- فول نابت بالملوخية
- كشك بالفول النابت
- لوبيا مطبوخة بالمشروم
- فول بالطماطم والفلفل الأخضر
- فول بالخلطة
- الفول المصفى
- طعمية بالفول المدشوش (فلافل)
- بصارة بالخضره
- كشري أصفر
- مجدرة (كشرى بعدس أبو جبة)



العدس المعروف



المقادير :

3 كوب حساء عدس اصفر (ص 45)

1/2 كوب أرز او 2/1 كوب شعريه

4 فصوص ثوم - كمون

الطريقة :

1. يغلى حساء العدس ثم يضاف إليه الأرز ويترك ليغلى حتى يغلظ قوامه.

2. يفرم الثوم والكمون ثم يضاف إلي الخليط السابق.

3. يغرف فى أطباق ويجمل بقليل من البقدونس المفرى ويقدم.

عدس بجبة



المقادير :

1/2 كيلو عدس بجبة - كوب عصير طماطم

بصلة - 4 فصوص ثوم

ملح - شطة - كمون - 2 ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1. ينقى العدس ويغسل جيداً ثم يغطى بالماء ويرفع على نار هادئة لمدة 40 دقيقة حتى تمام السلق ثم يشطف بالماء البارد.

2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم وتتبل بالملح والشطة ويترك حتى يتسبك.

3. يضاف 1/2 لتر ماء ويترك حتى يغلى ثم يضاف إليه العدس المسلوق.

4. يفرم الثوم والكمون ويضاف على الخليط السابق ويترك ليغلى لمدة 5 دقائق ويقدم مع البصل الأخضر.

الفولية



المقادير :

1 كيلو فول نابت

4 فصوص ثوم

لتر ماء

بصلة

1/2 كوب أرز

ملح – فلفل

1 حزمة سلق

حزمة كسبرة خضراء

2 ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها.

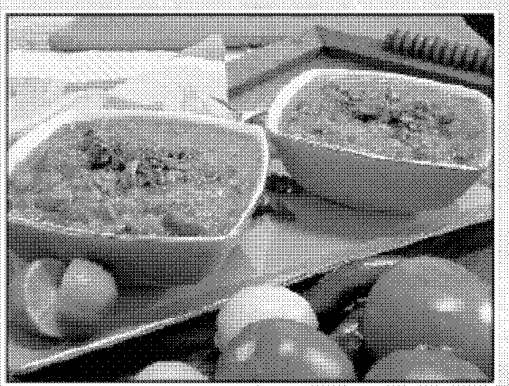
2. يقطف السلق وتقطع العروق قطعاً صغيرة وتغسل بالماء ثم تضاف إلى البصلة مع التقليب حتى يصفر لونها ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى.

3. يقشر الفول ويوضع فى الماء عند بدء الغلى ويترك حتى يتم تسويته 2/3 تسوية ثم يضاف الأرز ويتبل بالملح و الفلفل ويترك حتى تمام النضج.

4. يسلق ورق السلق فى قليل من الماء ويضرب فى الخلاط ويضاف إلى الخليط السابق ويترك على النار حتى يغلظ قوامه ويغرف فى طبق عميق أو عدة أطباق صغيرة حسب الرغبة.

5. يفرم الثوم والكسبرة الخضراء ويحمر فى الزيت الساخن ثم يجمل به الوجه ويقدم.

الفـــــول المقّلـــــى



المقادير :

1 كيلو فول نابت
1/2 كوب أرز
2 بصلة - ليمونة
حزمة بقدونس
ملح - فلفل
2 ملعقه زيت ذره
4 فصوص ثوم

الطريقة :

1. يقطع البصل مكعبات ويحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونه.
2. يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.

3. يضاف حوالى لتر ماء ويترك حتى يغلى ثم يضاف الفول النابت المقشر ويترك حتى يتم تسويته 2/3 تسوية.
4. يضاف الأرز ويترك حتى يغلظ قوامه ثم يفرم الثوم ويضاف إلى الخليط السابق ويترك يغلى قليلاً ثم يضاف إليه الليمون.
5. يغرف فى طبق عميق ويجمل الوجه بالبقدونس المفرى ويقدم.

فول نابت بالملوخية



المقادير :

1 كيلو فول نابت - 4 فصوص ثوم

بصلة - ملح - فلفل - كسبرة ناشفة

ملعقة كبيرة زيت ذره - 1/2 1 ماء

1 كيلو ملوخية خضراء أو كوب ملوخية ناشفة

الطريقة :

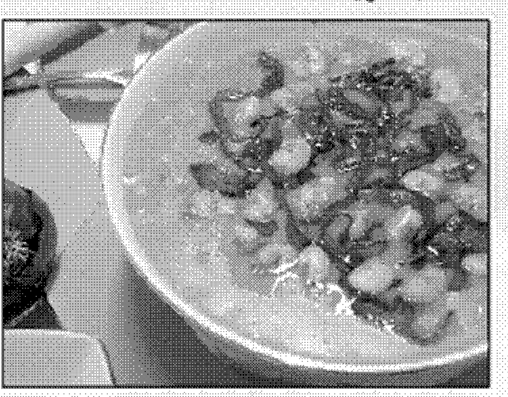
1. يغلى الماء ثم تقطع البصلة مكعبات وتدعك بالملح و الفلفل ثم تضاف إليه وتترك لتغلى قليلاً.

2. يضاف الفول النابت المقشر ويترك على النار حوالى 2/1 ساعه حتى تمام السلق.

3. تضاف الملوخية وتقلب قليلاً لمدة 5 دقائق.

4. يفرم الثوم و الكسبرة ويحمر فى الزيت ويضاف على الملوخية وتترك لتغلى لمدة 5 دقائق وتقدم.

كشك بالفول النابت



المقادير :

1/2 كيلو فول نابت

لتر ماء

4 فصوص ثوم

ملح - شطة

كوب عصير طماطم

بصلة كبيرة

1 /2 كوب دقيق

4 ملاعق زيت ذرة

الطريقة :

1. تقدح ملعقة الزيت وتضاف إليه المستكة ثم يضاف الماء ويترك ليغلى.

2. يضاف الفول النابت ويترك ليغلى مع إضافة قليل من الملح

والفلفل والكمون ويترك على النار ليغلي لمدة 2/1 ساعة.

3. تغلى المرقة ويفرم الثوم والشطة ويضاف عليها ويترك ليغلى قليلاً.

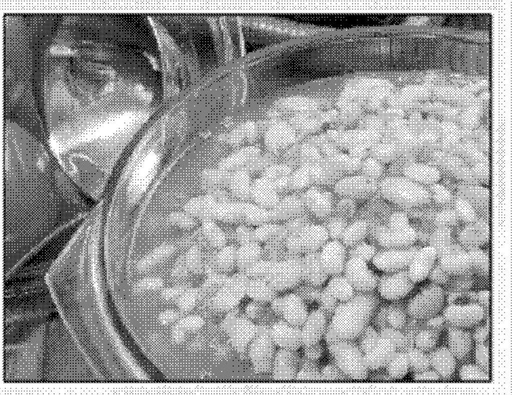
4. يضاف الفول النابت بعد تقشيره ويترك ليغلى حتى تمام التسوية.

5. يرفع عصير الطماطم على النار بعد إضافة ملعقة زيت ذرة وقليل من الملح حتى تتسبك .

6. يذاب الدقيق والماء ويضاف إلى الفول مع التقليب وإضافة الطماطم المسبكة ويقلب الجميع حتى يغلظ قوامه.

7. يغرف الكشك في طبق عميق ويقطع البصل حلقات ويحمر في الزيت حتى يحمر لونه ويجمل به الوجه ويترك الكشك حتى يبرد ويقدم.

لوبيــا مطـبوخةَ بالمشــروم



المقادير :

1/4 كيلو لوبيا بعين سوداء

1/4 كيلو مشروم طازج

ملح – فلفل – بصلة

2 كوب عصير طماطم

2 ملعقه زيت ذره – كوب ماء

الطريقةَ :

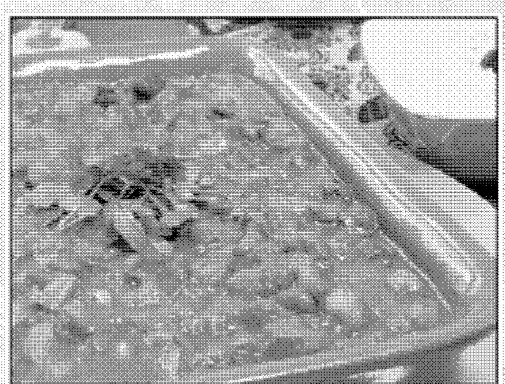
1. تسلق اللوبيا لمده 40 دقيقه ثم تغسل بالماء البارد وتصفى.

2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها المشروم المقطع ويقلب لمدة 5 دقائق.

3. يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.

4. يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم تضاف اللوبيا لمدة 10 دقائق أخرى على النار ثم تقدم.

فـــول بالطماطـــم والفلفـــل الأخضـــر



المقادير :

1 كوب فول مدمس

2 فص ثوم

ملح – فلفل

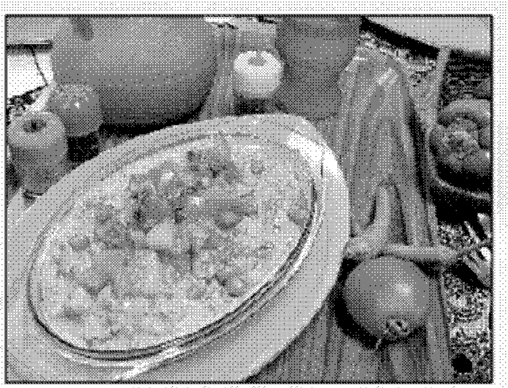
2 ملعقة زيت

2 قرن فلفل حامى

الطريقة :

يقطع الثوم حلقات ويحمر فى الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الطماطم المقطع قطعا صغيرة وكذلك الفلفل الأخضر ويقلب قليلاً ويترك حتى يتسبك ثم يضاف الفول ويتبل بالملح والفلفل.

فـــول بالخلطـــــة



المقادير :

1 كوب فول مدمـــس

ثمـرة طماطـــم

2 ملعقة زيت ذرة

قرن فلفل حامى – 2 فص ثوم

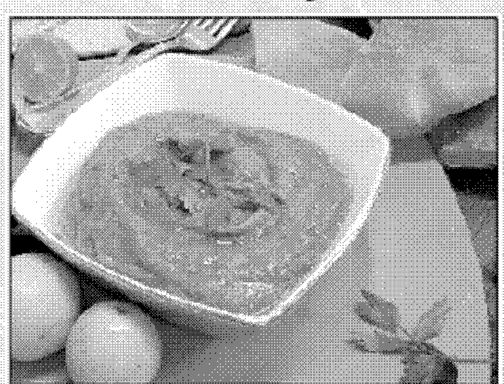
ملح – شطة – كمون

2 ملعقة طحينة – 2 ليمونة

الطريقة :

1. يسخن الفول ويضاف إليه الزيت والليمون والطحينة والملح والشطة والكمون.
2. تقطع الطماطم والفلفل قطعا صغيرة وتضاف إلى الفول.
3. يفرم الثوم ويضاف إلى الخليط السابق ويهرس جيداً بالشوكة على نار هادئة ويقدم مع العيش الشامى (سندوتشات).

الفــــول المصفــــى



المقادير :

1 كوب فول مدمس

2 ملعقة زيت ذرة

ملح - كمون - شطة

ليمونة

الطريقة :

يصفى الفول بالمصفاه لنزع القشر ثم يتبل بالزيت و الليمون و الملح و الكمون و الشطة ويسخن قليلاً على نار هادئة ويقدم.

طعميــة بالفــول المدشــوش (فــلافــل)



المقادير :

1 كيلو فول مدشوش

حزمة كرات

1/2 راس ثوم

حزمة نعناع أخضر

حزمة بقدونس

ملح - كسبرة ناشفة - كمون - شطة

حزمة كسبرة خضراء

1/4 ملعقه صغيره بيكربونات الصوديوم

سمسم - زيت غزير للقلى

الطريقة :

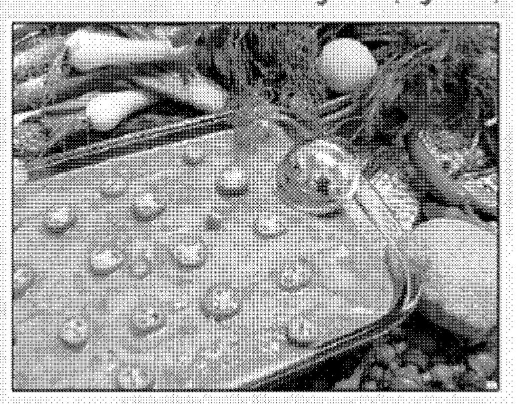
1. ينقع الفول لمدة 12 ساعة ثم يصفى وتقطع الخضرة و الثوم ويفرم جيداً بالمفرمة الكهربائية أو اليدوية.

2. تتبل الخلطة بالملح والكمون والكسبرة والشطة وتحفظ فى الثلاجة.

3. يضاف بيكربونات الصوديوم (ويحصل عليها من العطار) للعجينة قبل القلى وتشكل على هيئة أقراص وتجمل بالسمسم وتقلى فى زيت ساخن وتقدم.



بصـــــارة بالخضـــره



المقادير :

1/2 كيلو فول مدشوش
4 فصوص ثوم
ملح – شطة – كمون
حزمة بقدونس
حزمة كسبرة خضراء
ملعقه كبيره كسبرة ناشفة
ملعقه كبيره كراوية
قليل من الملوخية الناشفة
2 ملعقة زيت ذرة
بصلة متوسطة
قليل من النعناع الناشف

الطريقة :

1. ينظف الفول و يغسل بالماء عدة مرات حتى يصير الماء رائقاً ثم يوضع في إناء و يغطى بالماء و يضاف له البقدونس و الكسبرة الخضراء ثم يرفع على نار هادئة لمدة 1/2 ساعة دون تقليب.

2. يصفى الفول بعد ذلك ويضاف له الملح و الشطة وملعقة كبيرة كمون وملعقة كراوية ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه، ثم تضاف الملوخية الناشفة والنعناع الناشف.

3. يفرم الثوم وملعقة كسبرة ويحمر في الزيت ويضاف إلى الخليط السابق ويترك لمدة 5 دقائق ثم يغرف في أطباق صغيرة ويجمل الوجه بالبصل المحمر ويقدم.

كـشـري أصفـر



المقادير :

1 كوب عدس أصفر – ملعقة زيت ذره

1 كوب أرز – قليل من الملح

2 كوب ماء

الطريقة :

1. يقدح الزيت ويضاف إليه الماء والملح ويترك ليغلي .

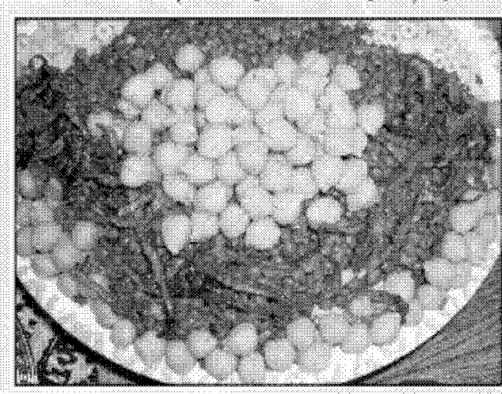
2. ينظف الأرز والعدس ويغسل بالماء ثم يضاف إلى المقادير السابقة عند الغلي.

3. يترك على نار متوسطة حتى يشرب ماؤه ثم على نار هادئة حتى تمام النضج ويقدم.

ملحـوظـة :

يمكن إضافة حلقات البصل المحمر على الكشري بعد غرفه في الأطباق.

مجـــدرة (كشرى بعدس أبو جبـــة)



المقادير :

كوب عدس أبو جبة
2 كوب عصير طماطم
كوب أرز
6 فصوص ثوم
1/2كوب شعرية
2 بصلة كبيرة
كوب مكرونة عُقل صغيرة
1/4 كوب زيت ذرة
2/1 كوب حمص شامي مسلوق
ملح – شطة
1/4 كوب خل

الطريقة :

1. يقطع البصل حلقات ويحمر فى إناء عميق (حلة) ثم ينشل، وتحمر الشعرية فى الزيت الساخن حتى يحمر لونها ثم يضاف 1/2 1 كوب ماء وقليل من الملح ويترك حتى يغلى ثم يضاف الأرز ويترك حتى يتشرب.
2. يسلق العدس فى الماء لمدة 40 دقيقة على نار متوسطة ثم يشطف بالماء ويوضع له 1/4 كوب ماء ويترك يسخن على نار هادئة.
3. تسلق المكرونة فى ماء وملح وملعقة زيت ثم تشطف بالماء البارد وتوضع على نار هادئة مع إضافة 1/4 كوب ماء وقليل من الملح.
4. يفرم الثوم والملح والشطة ويحمر فى قليل من الزيت حتى يحمر لونه ثم يضاف عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك ثم يضاف إليه الخل و1/4 كوب ماء ويترك حتى يغلى.
5. يغرف الأرز بالشعرية ويضاف أليه المكرونة ثم العدس ثم الحمص المسلوق وحلقات البصل المحمر وتضاف الصلصة (الدقة) على الوجه ويقدم.

ملحـــوظـــة :

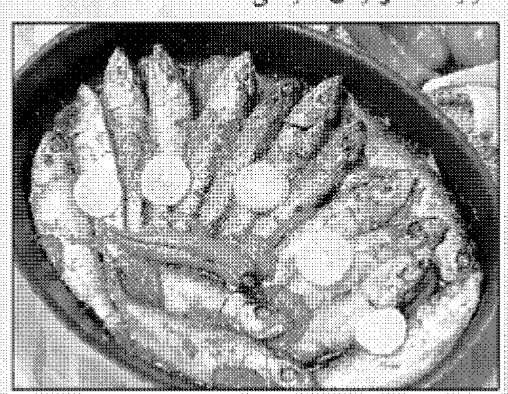
يمكن تجهيز الثوم المفروم والمضاف إليه الخل وقليل من الماء فى زجاجة ويقدم مع المجدرة ويضاف حسب الرغبة.

الأسماك

- صينية السردين النيلى
- سردين مقلى
- سردين مشوى
- سمك مشوى بالردة
- سمك مشوى بالزيت والليمون
- سمك مقلى
- سمك مقلى بالصلصة والخل والثوم
- سمك صيادية
- كسبريه السمك
- صينية السمك بالبطاطس
- طاجن السمك بالكرفس
- سمك سنجارى
- رنجه بالطماطم والبصل والفلفل
- جمبرى مسلوق



صينيـة السرديــن النيلــى



المقادير :

1 كيلو سردين نيلى - 2 ثمرة طماطم

رأس ثوم - 1/4 كوب زيت ذرة

ملح - فلفل - كمون

2 ليمونة - قرن فلفل حامى

الطريقة :

1. يغسل السردين بالماء غسلاً خفيفاً.

2. يفرم الثوم والملح والفلفل والكمون وقرن الفلفل.

3. يتبل السردين بالخلطة السابقة ويرص فى صينية أو صاج فرن.

4. ترص ترنشات الطماطم والليمون فوق السردين.

5. يرش الزيت فوق السردين وترج الصينية فى فرن حار لمدة 1/4 ساعة وتقدم.

ســردين مقلــى



المقادير :

1 كيلو سردين نيلى

2 ليمونة

2 فص ثوم

دقيق

زيت غزير للقلى

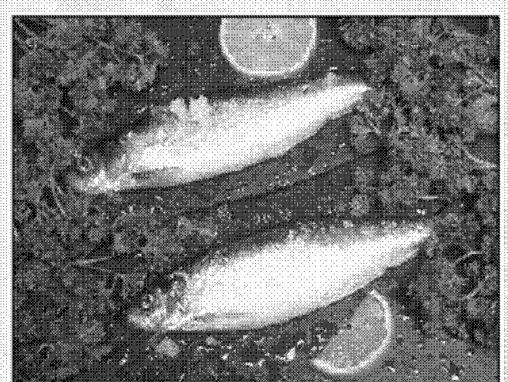
ملح - فلفل - كمون

الطريقة :

1. ينظف الســردين ويتبل بالثوم المفرى والملح والفلفل والكمون والليمون ويترك لمدة 2/1 ساعة.

2. يغطى بالدقيق ويقلى فى الزيت من الجهتين حتى يحمر لونه ويقدم على طبق ويجمل بالبقدونس والليمون المقطع.

ســـــردين مشـــوى



المقادير :

1 كيلو سردين حجم كبير

1/4 كوب زيت

ملح – فلفل – كمون

رده – عصير ليمون

الطريقة :

1. يغسل السردين جيداً دون تنظيف البطن أو نزع الخياشيم.

2. يتبل بالملح والفلفل والليمون والزيت ويترك لمدة 1/4 ساعة.

3. تسخن طاسة تيفال أو صاجة فرن جيداً ويغطى السردين بالردة ويشوى سريعاً من الجهتين.

4. يتبل بعد أن يرفع من على النار بالملح والكمون وعصير الليمون ويقدم مع ترنشات الليمون.

سمـــك مشوى بالـــردة



المقادير :

1 كيلو سمك بلطى (أو بورى)

4 فصوص ثوم

ملح – كمون – شطة

ليمون – ردة

الطريقة :

1. يغسل السمك جيداً من الخارج مع غسل الخياشيم دون نزعها أو نزع الأحشاء الداخلية أو تقشير القشر.

(يمكن نزع الاحشاء ويحشي قلب السمكه بخليط من الثوم والملح والفلفل الاخضر المفرى وعصير الليمون).

2. يتبل السمك بالملح والفلفل ويغطى بالردة جيداً ويوضع على سطح ساخن سواء ظهر فرن أو طاسة تيفال ويشوى جيداً من الجانبين ويراعى وضعه على البطن قليلاً حتى تمام النضج

(حوالى 1/2 ساعة).

3. يدق الثوم بقشره مع الملح والكمون والشطة ويذاب فى قليل من الماء ويضاف إليه الليمون.

4. يوضع السمك المشوى فور رفعه من على النار فى الخليط السابق لمدة دقيقة ثم يوضع فى مصفاه ويرش بقليل من الملح والشطة ويرص فى طبق ويقدم مع الليمون المقطع نصفين.

ملحوظة :

يقدم مع السمك المشوى أرز أبيض مطهو بزيت الذرة.

سمك مشوى بالزيت والليمون



المقادير :

1 كيلو ترنشات سمك وقار

1/2 كوب زيت ذرة – ليمونة

أو 1 كيلو سمك بربون كبير (حجر)

ملح – فلفل – روز مارى – ورق لاورا

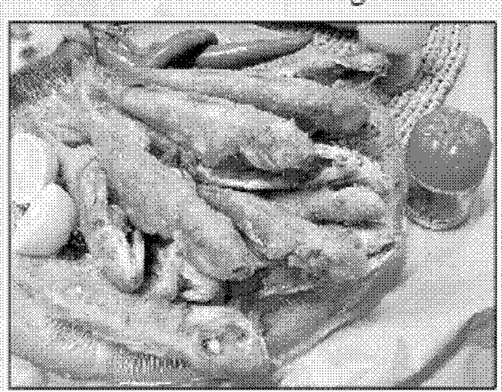
الطريقة :

1. ينظف السمك ويغسل ويتبل بالملح والفلفل والزيت والليمون وورق اللاورا والروز مارى (حصى لبان) ويترك لمدة 1/2 ساعة تقريباً.

2. يشوى فى طاسة تيفال بعد تسخينها جيداً وتمسح بالزيت أولاً ثم يوضع عليها السمك مع رشه من آن لآخر بالتتبيلة السابقة ثم يقلب على الوجه الآخر حتى يحمر لونه مع إضافة التتبيلة أيضاً.

3. يقدم على طبق ويجمل بالبقدونس والليمون المقطع ويقدم.

سمــــك مقلـــــى



المقادير :

1 كيلو سمك بربون أو موسى أو بلطى

2 فص ثوم

عصير ليمونة

ملح – فلفل – كمون

1/2 كوب دقيق

زيت غزير للقلى

الطريقة :

1. ينظف السمك وتنزع الأحشاء والخياشيم وينظف الترتر ثم يغسل جيداً بالماء.

2. يفرم الثوم والملح والفلفل والكمون ويضاف له قليل من عصير الليمون ويتبل به السمك من الداخل والخارج ويترك لمدة ساعة.

3. يغطى السمك بالدقيق جيداً من الجهتين مع مراعاة التخلص من أى كمية دقيق زائدة على السمك.

4. يقدح الزيت جيداً ويقلب فيه السمك من الجهتين حتى يحمر لونه، ثم يرفع من الزيت ويرص فى طبق ويزين بالليمون المقطع ويقدم.

سمك مقلى بالصلصة والخل والثوم



المقادير :

1 كيلو سمك بلطى أو موسى

1/4 كوب دقيق – 4 فصوص ثوم

1/4 كوب خل – زيت للقلى

كوب عصير طماطم

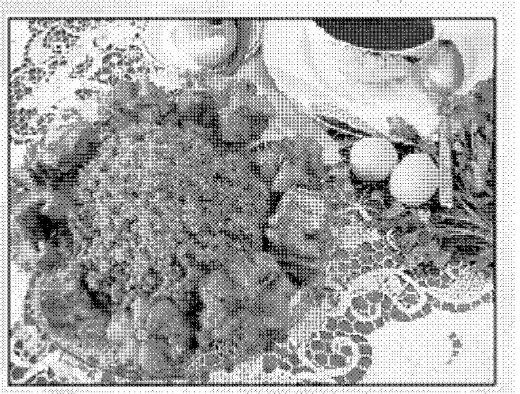
ملح – فلفل

الطريقة :

1. ينظف السمك ويتبل بالملح والفلفل ويقلى فى الزيت الساخن ثم يرص فى صينية.

2. يفرم الثوم ويحمر قليلاً فى ملعقة زيت حتى يصير لونه أصفر ثم يضاف إليه عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك ثم يضاف إليه الخل ويترك ليغلى قليلاً ثم يضاف إلى السمك المقلى فى الصينية ويترك قليلاً حتى يتشرب السمك من الصلصة ويقدم.

سمك صيادية



المقادير :

1 كيلو سمك بورى او قراميط

بصلة كبيرة

2 ملعقة زيت

ملح – فلفل – كمون

2 فص مستكة – حبهان

2 كوب أرز

لتر ماء

ليمونة

الطريقة :

1. ينظف السمك أو القراميط ويقطع قطعاً متوسطة حوالى 10 سم.

2. تبشر البصلة وتحمر فى الزيت حتى يصير لونها بنى ثم

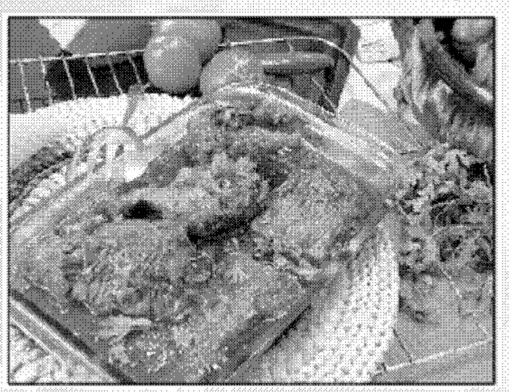
يضاف لها 2 ملعقة ماء وتقلب جيداً حتى تذوب البصلة ثم يضاف إليها الماء.

3. عندما يغلي الماء يضاف الملح والفلفل والكمون والمستكة والحبهان ثم يضاف السمك المقطع ويترك يغلي لمدة 10 دقائق ثم ينشل السمك في طبق عميق ويغطى.

4. يؤخذ مقدار 2 كوب من الحساء ويسوى به الأرز بالطريقة المعتادة، (أرز صياديه ص 58).

5. يغرف الأرز في طبق مستدير ويرص السمك حوله ويقدم الحساء في طبق عميق.

كسبريــه السمــك



المقادير :

1 كيلو سمك بياض
2 كوب عصير طماطم
كوب ماء
4 بصلات – 4 فصوص ثوم
بهار سمك – كسبرة ناعمة
2 ملعقة زيت ذرة
ملح – فلفل – كمون
زيت غزير للقلي

الطريقة :

1. يغسل السمك ويقطع ويتبل بالملح والفلفل والثوم والكمون ويترك قليلاً حوالي ¼ ساعة ثم يغطى بالدقيق ويقلى في الزيت حتى يحمر لونه.

2. يفرم البصل ويشوح في زيت الذرة حتى يصفر لونه ثم يضاف الثوم المفرى والكسبرة ويقلب قليلاً.

3. يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل والبهار ويترك حتى يتماسك.

4. يضاف الماء إلى الخليط السابق ويترك حتى يغلي.

5. يوضع السمك في صينية ويصب فوقه الخليط السابق ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقدم.





المقادير :

1 كيلو سمك مياس أو بورى أو قاروص

1 كيلو بطاطس

حبة طماطم

رأس ثوم – 4 ليمونات

قرن فلفل رومى

1/4 كوب زيت ذرة

حزمة كرفس مفرى

ملح – فلفل

الطريقة :

1. ينظف السمك ويغسل جيداً مع مراعاة نزع البطن والخياشيم.

2. يفرم الثوم والفلفل والكرفس ويضاف الملح والفلفل وعصير ليمونة.

3. يشق ظهر السمكة شقين بالورب ويحشى بالخلطة السابقة مع حشو البطن.
4. تقطع البطاطس حلقات متوسطة ويضاف إليها قليل من الخليط السابق مع إضافة الملح والفلفل.
5. ترص البطاطس في صينية ويرص فوقها السمك ويغطى بحلقات الطماطم والليمون وترنشات الفلفل ثم يضاف إليها الزيت والليمون والملح والفلفل.
6. يضاف 1/2 كوب ماء إلى الصينية وتزج في فرن حار لمدة 2/1 ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم.



طاجن السمك بالكرفس



المقادير :

1 كيلو سمك ترانش (وقار أو قاروص)
4 حبات طماطم
2 بصلة كبيرة
2 ليمونة
6 فوص ثوم
قرن فلفل حامي
حزمة كرفس
ملح – فلفل
زيت غزير للقلي
كوب ماء
1/2 كوب زيت ذرة

الطريقة :

1. ينظف السمك ويقطع ترنشات ويغسل ويتبل بالملح والفلفل ويغطى بالدقيق ويقلى 1/2 قلى فى الزيت ويرص فى صينية.

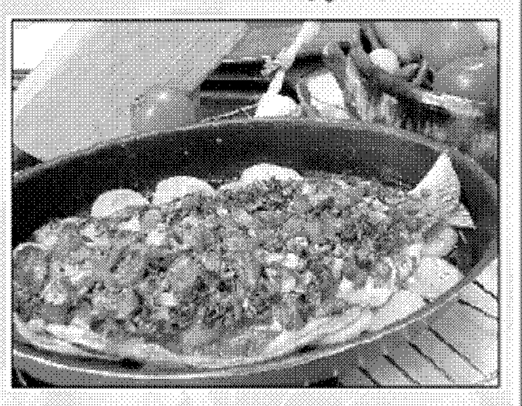
2. يحمر البصل فى زيت الذرة حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الثوم ويقلب قليلاً ثم يضاف الكرفس والفلفل المقطع مع التقليب.

3. تضاف قطع الطماطم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك على النار قليلاً.

4. يضاف الماء إلى الخليط ويترك حتى يغلى ثم يصب فوق السمك المقلى.

5. يجمل وجه الصينية بترنشات الليمون وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تمام النضج ويحمر الوجه.

سمك سنجارى



المقادير :

1 كيلو سمك وقار أو بورى أو قاروص

4 حبات طماطم – 4 قرون فلفل أخضر

رأس ثوم – 4 ليمونات – حزمة كرفس مفرية

ملح – فلفل – 3 ملاعق زيت ذرة

الطريقة :

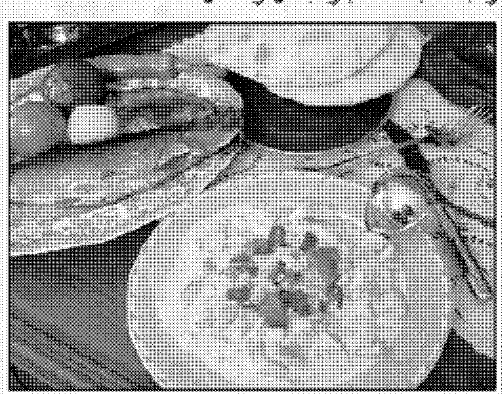
1. ينظف السمك ويغسل وتفتح السمكة نصفين من البطن وتنزع سلسلة الظهر.

2. يفرم الثوم وتقطع الطماطم والفلفل والليمون قطع صغيرة وتوضع على الكرفس المفرى ويتبل بالملح والفلفل.

3. يوضع السمك فى صينية ويغطى بالحشو السابق ويرش فوقه الزيت وعصير الليمون ويضاف 1/2 كوب ماء.

4. يزج فى فرن حار حتى تمام النضج ويحمر الوجه ويقدم.

رنجـــه بالطماطم والبصل والفلفل



المقادير :

سمكه رنجه مشويه ومخليه

2 ليمونه – ملعقه كبيره خل

ثمره طماطم – بصله – قرن فلفل اخضر

2 ملعقه كبيره طحينه بيضاء – 2 ملعقه زيت ذره

4 ملاعق كبيره ماء – ترنشات ليمون للتزين

الطريقة :

1. تقطع الطماطم والبصل والفلفل قطعا صغيره وتضاف اليها الرنجه المخليه.

2. يضاف الزيت والليمون والطحينه والخل والماء مع التقليب حتى تتجانس المقادير.

3. تضاف ملعقه زيت على الوجه ويزين بترنشات الليمون وتقدم.

جمبرى مسلوق



المقادير :

1 كيلو جمبرى أحمر كبير الحجم – 2 ليمـــونـــه

بـــصـــلـــة كبيرة – ملح – فلفل

1 حبة طماطم – 2 ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1. يغسل الجمبرى جيداً و يوضع في مصفاه بدون تقشير.

2. يقطع البصل والطماطم والليمون حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل.

3. يقدح الزيت في وعاء عميق ويضاف الجمبرى وينطق لمدة دقيقتين ثم تضاف الخضروات السابقة وتغطى.

4. يترك على النار من 10 دقائق إلى ربع ساعة مع مراعاة التنطيق من وقت لأخر.

5. يصفى الحساء المتبقى من السلق ويقدم في أكواب مع الجمبرى.

الحلويات



بقلاوة بالمكسرات



المقادير :

1/2 كيلو جلاش

كوب زيت ذره

كوب مكسرات مفرية

ملعقة كبيرة سكر

مقدار من الشراب البارد

الطريقة :

1. تدهن صينية مستطيلة بالزيت ويرص فيها الجلاش طبقات مع دهان الطبقات بالزيت دهاناً خفيفاً.
2. تخلط المكسرات المفرية والسكر وتوضع فوق الجلاش ثم يرص باقي الجلاش بنفس الطريقة السابقة.
3. تقطع البقلاوة سمبوسكات صغيرة ويرش وجهها بالزيت الساخن.

4. تزج في فرن متوسط الحرارة حتى يصير الوجه وردياً ثم تسقى بالشراب البارد وترد في الفرن الساخن بعد غلقه لمدة 5 دقائق وتقدم.

ملحوظة :

مقادير الشراب :

كوب سكر

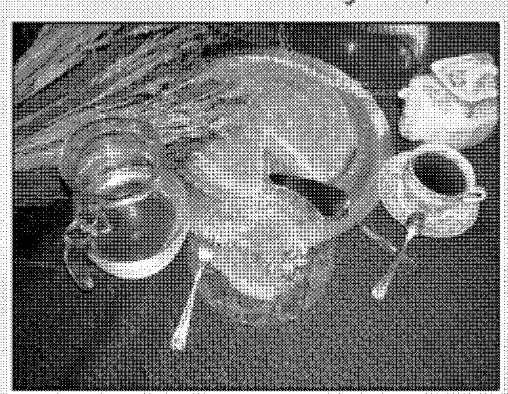
1/2 كوب ماء

عصير 1/2 ليمونه

الطريقة :

يضاف الماء والسكر وعصير الليمون ويرفع على النار مع التقليب حتى تحصل على شراب بالسمك المطلوب.

كنافه بالمكسرات



المقادير :

2/1 كيلو كنافة شعر

كوب بندق أو عين جمل

2/1 كوب زيت ذره

2 كوب شراب سكرى

الطريقة :

1. تقطع الكنافة قطعاً صغيرة وتدعك بالزيت حتى تتشرب.

2. تدهن صينية مستديرة بالزيت ويوضع بها 2/1 مقدار الكنافة مع الضغط عليها جيداً بواسطة صينية أصغر.

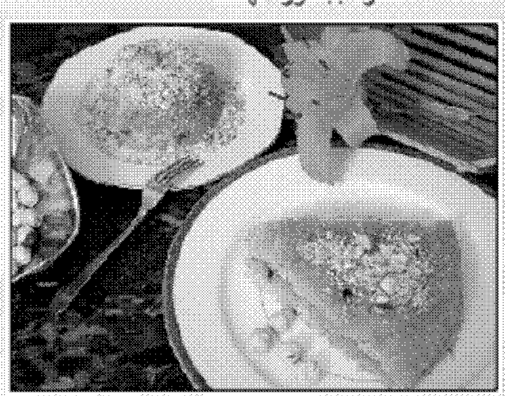
3. تحمص المكسرات وتفرم قليلاً وتوضع فوق الكنافة وتغطى بالنصف الأخر مع الضغط جيداً.

4. تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة 2/1 ساعة تقريباً حتى يحمر الوجه.

5. تخرج الصينية وتسقى بالشراب البارد السابق إعداده وتزج فى الفرن وهو لا يزال ساخناً لمدة 5 دقائق.

6. تقطع الكنافة على شكل مثلثات ويجمل الوجه بقليل من المكسرات المحمرة وتقدم.

كـنافه محـمره بجـوز الهـند



المقادير :

1/2 كيلو كنافه شعر – 1/2 كوب زيت ذره

كوب جوز هند مبشور – 1/4 كوب زبيب

2ملعقه كبيره سكر – 1/4 كوب مكسرات مفريه

11/2 كوب شراب سكرى بارد

الطريقة :

1. تقطع الكنافه قطعاً صغيره وتخلط مع الزيت حتى تتشرب.

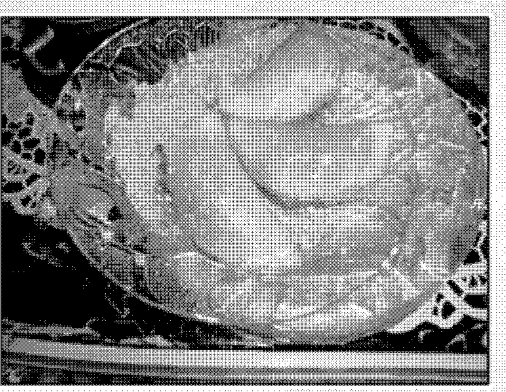
2. يضاف جوز الهند والزبيب والسكر وتخلط المقادير جيداً.

3– تدهن صينيه متوسطه (مقاس 30) بقليل من الزيت وتوضع الكنافه مع الضغط عليها جيداً.

4. تزج فى فرن متوسط الحراره حتى يحمر لونها.

5. تسقى بالشراب البارد فور خروجها من الفرن وترش بالمكسرات وتقطع وتقدم.

قطائــف بالمكســرات



المقادير :

1/2 كيلو قطائف

للحشو :

كوب مكسرات مفرية (بندق – عين جمل)

1/4 كوب زيت ذرة

2 ملعقة سكر

2 ملعقة زبيب

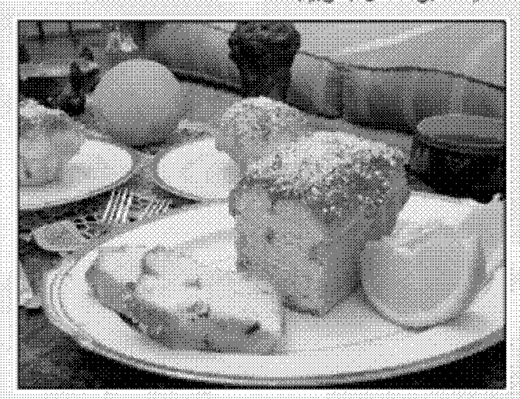
مقدار من الشراب السكرى

الطريقة :

1. تخلط مقادير الحشو وتحشى وحدات القطايف الطازجة وتغلق من الأطراف جيداً مع الضغط عليها.

2. تقلى وحدات القطايف فى الزيت وتوضع فى الشراب البارد ثم تشل وتصفى وتوضع فى طبق عميق وتقدم.

كيك البرتقال بالزبيب



المقادير :

3 اكواب دقيق

3/4 كوب زيت ذره

11/2كوب سكر

كوب عصير برتقال

باكو فانيليا او بشر برتقاله

باكو بيكنج بودر - 2 ملعقه كبيره زبيب

4 ملاعق كبيره مربى برتقال او مشمش

2 ملعقه كبيره جوز هند مبشور

2 ملعقه كبيره مكسرات مفريه

الطريقة :

1. يضرب الزيت والسكر و عصير البرتقال جيدا حتى يتجانس الخليط مع اضافه الفانيليا او بشر البرتقال.

2. يخلط الدقيق والبيكنج بودر ويضاف الى الخليط السابق مع اضافه الزبيب ويقلب جيدا.

3. تدهن صينيه متوسطه (مقاس 30) بالزيت وتغطى بالدقيق او تدهن بالطحينه ويصب فيها الخليط.

4. تزج في فرن متوسط الحراره لمده 3/4 ساعه ثم تقلب على منخل سلك وتترك لتهدء قليلا.

5. يدهن الوجه بمربى البرتقال او المشمش حسب الرغبه ويرش الوجه بجوز الهند والمكسرات وتقدم.

الحجـــاريــــة



المقادير :

2 كوب دقيق

1 كوب سميط ناعم

باكو خميرة جافة

كوب ماء دافيء للعجن

ملعقه صغيره سكر - كوب زيت ذره

للحشو :

5 ملاعق كبيرة سكر

كوب بندق مقرى

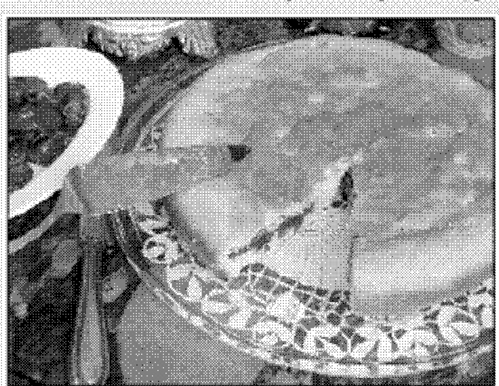
ملعقة ماء ورد

الطريقة :

1. يخلط الدقيق والسميط ويضاف إليه الزيت ويُشرب جيداً بأطراف الأصابع حتى يتشرب جيداً.

2. تخمر الخميرة بالطريقة المعتادة وتضاف إلى الخليط السابق.
3. تخلط مقادير الحشو ويضاف لها ماء ورد.
4. تدهن صينية مستطيلة بالزيت ويوضع نصف كمية العجين ثم يوضع الحشو ويغطى بالنصف الثاني من العجينة على أن يسوى باليد ثم يزين الوجه بخطوط طولية وعرضية بواسطة شوكة.
5. تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تمام التسوية ويكون لون الوجه وردياً ثم تترك حتى تبرد وتقطع قطعاً مربعة وتقدم.

هريســـه الذره بالعجـــوه



المقادير :

3 اكواب دقيق ذرة

2/1 1 كوب سكر

1 كوب دقيق أبيض

4/1 كوب زيت ذرة

باكو فانيليا

باكو بيكنج بودر

2/1 كوب عصير برتقال

2/1 كيلو عجوة منزوعة النوى

الطريقة :

1. يضرب الزيت والسكر عصير والبرتقال والفانيليا.

2. ينخل الدقيق والبكينج بودر ويضاف على الخليط السابق مع التقليب.

3. تدهن صينية مستطيلة بالزيت وترش بقليل من الدقيق ويصب فوقها نصف كمية العجين.

5. تشكل العجوة باليد علىشكل قطع رفيعة وترص فوق العجينة ثم تغطى بالنصف الاخر من العجينة وتساوى بالطرف المستوى للسكين.

6. تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة 4/3 ساعة على أن تهدأ درجة حرارة الفرن بعد إرتفاع العجين وتترك حتى يحمر الوجه.

7. تترك حتى تبرد قليلاً وتقطع قطع مستطيلة ورفيعة بعرض 3 سم وتقدم.

هريســـه بجــوز الهند (بسيمه)



المقادير :

3 اكواب سميط

كوب جوز هند مبشور

1/2 1 كوب سكر

1/2 كوب زيت ذره

مقدار من الشراب السكرى

كوب ماء – فانيليا

2 ملعقة كبيرة طحينة بيضاء

باكو بيكنج بودر

الطريقة :

1. يخلط السميط و جوز الهندو البيكنج بودرو الزيت والماء حتى تتكون عجينة.

2. تدهن صينية مستطيلة بمقدار كاف من الطحينه.

3. تفرد العجينة وتترج فى فرن متوسط الحرارة لمدة 2/1 ساعة حتى يحمر الوجه.

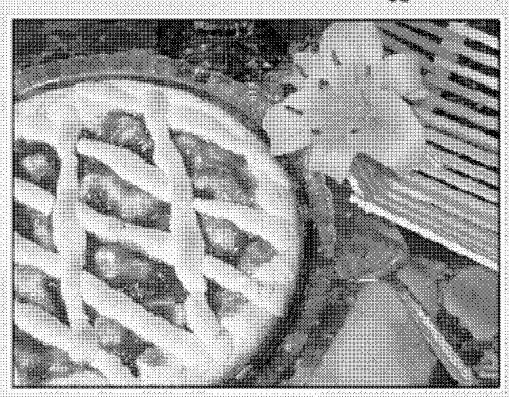
4. تسقى الهريسة فور خروجها من الفرن ثم تعاد مرة أخرى إلى الفرن الساخن لمدة 5 دقائق.

5. تترك حتى تبرد قليلاً ثم تقطع وتقدم.

ملحوظة :

يمكن تجميل وجه الهريسة بوحدات البندق المحمص قبل الخبز.

بسـتا فـورا



المقادير :

3 أكواب دقيق

1/4 كوب زيت ذره

كوب عصير برتقال

5 ملاعق سكر بودره

باكو فانيليا

باكو بيكنج بودر

1/2 برطمان صغير مربى مشمش

الطريقة :

1. يضرب الزيت والسكر وعصير البرتقال والفانيليا جيدا حتى تختلط المقادير.

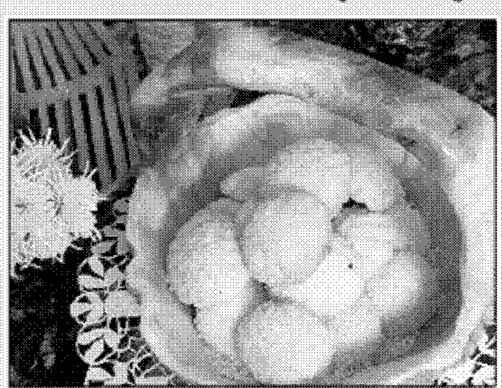
2. ينخل الدقيق والبيكنج بودر ويضاف الى الخليط السابق مع التقليب جيدا.

3. تدهن صينيه بالزيت والدقيق ويصب الخليط عدا جزء قليل منه حيث يشكل على هيئه اصابع رفيعه.

4. يدهن وجه الكيك بمربى المشمش ويزين الوجه باصابع العجين على هيئه شبكه.

5. تزج الصينيه فى فرن متوسط الحراره حولى 3/4 ساعه حتى تمام النضج ويقدم.

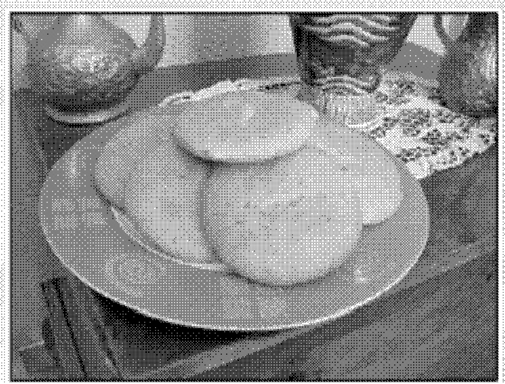
معمولة بالمكسرات



المقادير :
2 كوب دقيق
1 كوب سميط
1/4 ملعقة ملح
3/4 كوب زيت ذره
2 باكو خميرة جافة
كوب ماء دافئ للعجن
للحشو :
كوب بندق مدقوق
1/2 كوب سميط ناعم
1/2 كوب سكر
2 ملعقة ماء ورد
ملعقة كبيرة قرفة

الطريقة :
1. تخمر الخميرة بالطريقة المعتادة ثم ينخل الدقيق والملح ويضاف إليه الزيت ويفرك بأطراف الأصابع حتى يتشرب ثم تضاف إليه الخميرة وتعجن المقادير جيداً مع إضافة الماء الدافئ حسب الحاجة حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل.
2. تترك العجينة حتى تخمر فى مكان دافئ لمدة ساعة ثم تقطع قطعا صغيرة متساوية.
3. تخلط مقادير الحشو وتبلل بماء الورد وتحشى بها وحدات العجينة وتشكل على هيئة أقراص مستديرة ويجمل الوجه بعمل خطوط طولية وعرضية بالشوكة.
4. تخبز فى فرن حار لمدة 1/2 ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم.
ملحوظة :
يمكن عمل معموله بالملبن بنفس مقادير وطريقه المعموله السابقه على ان يستبدل الحشو بالملبن.

قـــرص بالعجـــوة



المقادير :

1/2 كيلو دقيق

4/1 ملعقة ملح

باكو خميرة بيرة جافة

1 كوب زيت ذرة

1/2 كيلو عجوة منزوعة النواة

8/1 كيلو يانسون

8/1 كيلو سمسم

ملعقه صغيره سكر

كوب ماء دافئ للعجن

الطريقة :

1. ينخل الدقيق والملح ويوضع فى إناء عميق من المعدن ويعمل به حفرة ويوضع بها السمسم بعد تنظيفه.

2. يقدح الزيت ويضاف بالتدريج إلى السمسم مع التقليب حتى يحمر لونه.

3. تقلب المقادير السابقة بملعقة حتى يتشرب الدقيق ثم يرش اليانسون فوقه ويقلب جيداً.

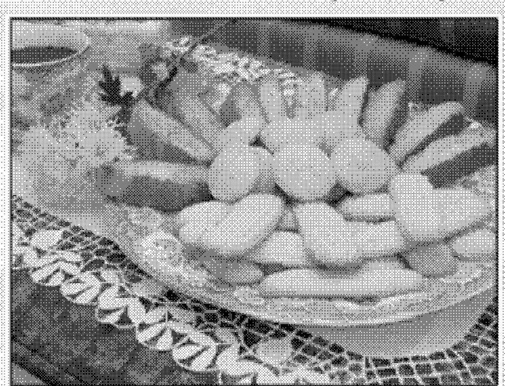
4. تخمر الخميرة بالطريقة المعتادة وتضاف إلى الدقيق مع العجن وإضافة الماء الدافئ حسب الحاجة وتترك العجينة لمدة ساعة حتى تخمر ثم تقطع قطعاً صغيرة متساوية.

5. تفرم العجوة ويضاف إليها ملعقة كبيرة سمسم وتشكل على هيئة كور صغيرة.

6. تحشى وحدات العجينة بالعجوة وتبط براحة اليد لتشكل وحدات القرص.

7. تخبز فى فرن حار لمدة 4/1 ساعة حتى يحمر الوجه.

بســكوت اليانســون



المقادير :

2 1/2 كوب دقيق

1/2 كوب زيت ذره

كوب سكر بودره

2 ملعقه كبيره يانسون

باكو فانيليا

باكو بيكنج بودر

1/8 ملعقه كركم

الطريقة :

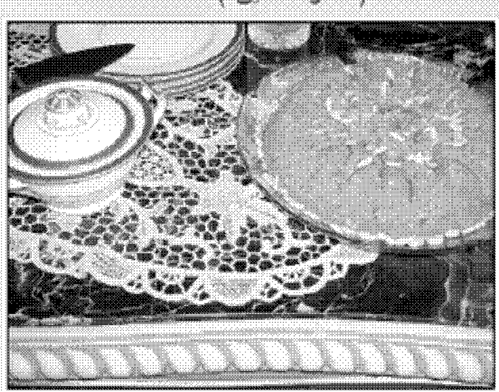
1. يضرب الزيت والسكر والفانيليا جيدا حتى تختلط المقادير.
2. ينخل الدقيق والبيكنج بودر والكركم ويضاف اليه اليانسون ثم يضاف الى الخليط السابق مع التقليب حتى تتشكل عجينه لينه.
3. تدهن صينيه بقليل من الزيت ويصب فيها الخليط السابق.

4. تزج الصينيه في فرن متوسط الحراره لمده 1/2 ساعه ثم تترك لتبرد قليلا.
5. تقطع اصابع وترص في صاج فرن و يعاد وضعها في الفرن لمده 1/4 ساعه حتى يحمر لونها وتجف.

ملحوظه :

- يمكن عمل بسكوت البرتقال باستخدام 1/2 كوب عصير برتقال وبشر برتقاله وذلك بدلا من اليانسون.
- كما يمكن استخدام 1/2 كوب جوز هند مبشور بدلا من اليانسون وذلك لعمل بسكوت جوز الهند.

سد الحنك (حلاوة الدقيق)



المقادير :

2 كوب دقيق – 1/2 كوب ماء

2 ملعقة كبيرة زيت ذره – قليل من الزبيب والصنوبر

1/2 كوب سكر – 2 ملعقة لوز مقشر ومحمر

الطريقة :

1. يحمر الدقيق فى الزيت حتى يحمر لونه ثم يضاف الزبيب والصنوبر ويقلب مع الدقيق.

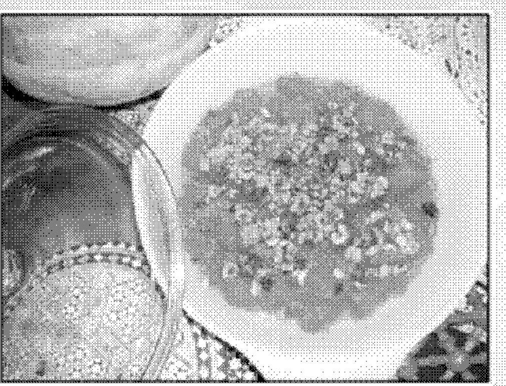
2. يذاب السكر في الماء ويضاف إلى الدقيق المحمر مع التقليب حتى تشكل على شكل عجينة.

3. تغرف في طبق مسطح ويتم تشكيلها على هيئة وردة بإستخدام ملعقة ويجمل الوجه باللوز المحمر.

ملحوظة :

يمكن استخدام السميط بدلاً من الدقيق.

صينية قرع العسل (قرع استامبولى)



المقادير :

1 كيلو قرع عسل

150 جم زبيب

كوب سكر

1/4 كوب زيت ذره

150 جم بندق – 150 جم فستق

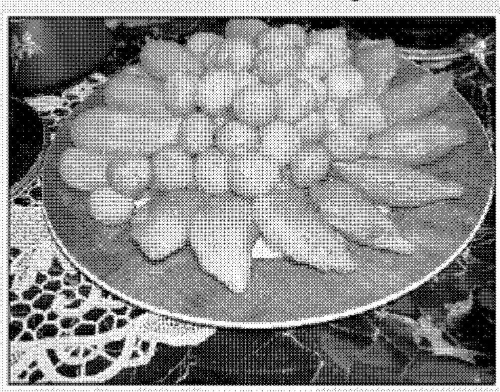
الطريقة :

1. يقشر القرع ويقطع مربعات ويغسل ثم يحمر في الزيت قليلاً ثم يصفى.

2. يرص قرع العسل فى صينية ويرش فوق الزبيب والفستق والبندق المدقوق والسكر ويسوى على نار هادئة ثم يغطى ويزج فى الفرن حتى تمام الطهى ويتبقى قليل من الشراب فقط.

3. تغرف في أطباق وتقدم دافئة أو باردة.

لقمـــة القاضـــي



المقادير :

2 كوب دقيق

1 كوب سكر

1 كوب ماء دافئ

2/1 كوب ماء

باكو خميرة بيرة

عصير نصف ليمونة

ملعقة سكر

سكر بودرة - قرفة ناعمة

زيت غزير للقلي

الطريقة :

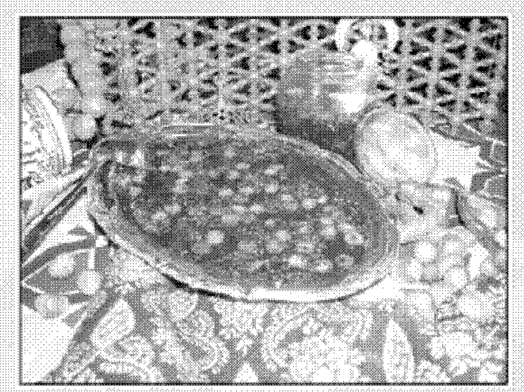
1. لعمل الشراب يضاف الماء والسكر و عصير الليمون ويرفع على النار مع التقليب حتى تحصل على شراب بالسمك المطلوب.

2. تخمر الخميرة بإضافة ملعقة السكر إلى باكو الخميرة ويذاب في الماء الدافئ ويترك حتى يتخمر.

3. ينخل الدقيق ويعجن بالخميرة وقليل من الماء حتى تصير العجينة لينة تترك لمدة ساعة حتى تتخمر.

4. تقطع العجينة وحدات صغيرة بواسطة ملعقة وتقلى في الزيت الساخن حتى يحمر لونها ثم توضع في الشراب البارد وتنشل وتوضع في مصفاه للتخلص من الشراب الزائد ويرش الوجه بالسكر البودرة والقرفة.

الحلبة المعقودة



المقادير :

1/8 كيلو حلبة حصى – 1/8 كيلو سمسم

1 كيلو عسل أسود – 1/2 كيلو زيت ذرة

1/8 كيلو دقيق – 1/4 كيلو بندق مقشّر

الطريقة :

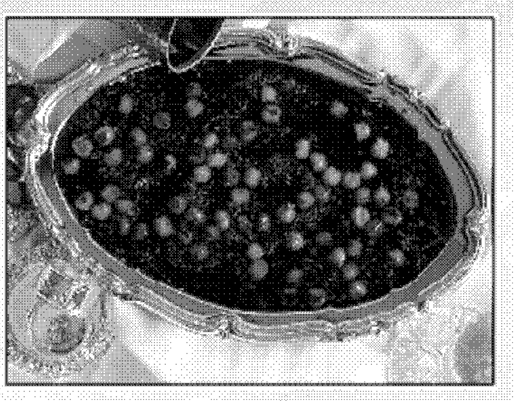
1. تحمص الحلبة وتطحن طحناً ناعماً.

2. يسخن 4/3 كمية الزيت ويحمر بها السمسم قليلاً حتى يحمر لونه ثم يضاف الدقيق ويقلب حتى يصفر لونه ويضاف إليه العسل مع التقليب المستمر ويترك حتى يغلي لمدة 10 دقائق.

3. تضاف الحلبة المطحونة مع التقليب وتترك لمدة 5 دقائق.

4. تقشر القشرة الداخلية للبندق ويحمر في الزيت الباقي حتى يحمر ويضاف على الوجه وتحفظ في برطمانات محكمة الغلق.

المفتقـــة



المقادير :

1/8 كيلو حبة البركة

1/8 كيلو سمسم

1 كيلو عسل أسود

1/2 كيلو زيت ذرة

1/8 كيلو دقيق

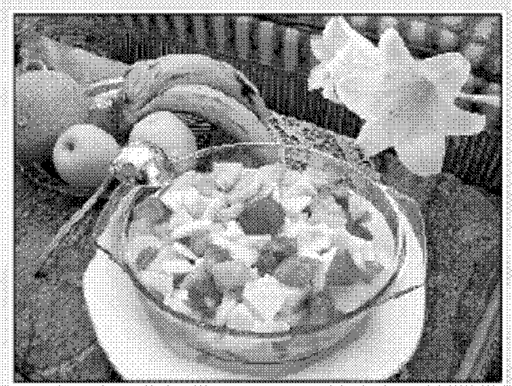
1/4 كيلو بندق

الطريقة :

1. تنقى حبة البركة وتحمص وتطحن طحناً ناعماً.

2. تتبع نفس خطوات الحلبة المعقودة (ص 192).

سلطه الفواكه الطازجه (فروت سلاط)



المقادير :

1 ثمرة تفاح متوسط

كوب فراوله

1 ثمره جوافة متوسطة

1 كوب شمام

1 ملعقة عصير ليمون

1 ملعقة سكر كبيرة

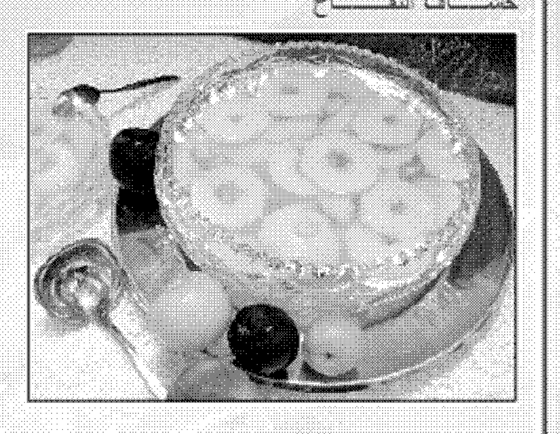
كوب ماء

الطريقة :

1. تقطع الفاكهة مكعبات صغيرة مع مراعاة نزع البذور.

2. يضرب قلب الجوافة (البذور) في الخلاط مع إضافة كوب ماء وعصير الليمون والسكر ويصفى ويضاف إلى الفواكه المقطعة ويحفظ في الثلاجة لحين تقديمه بارداً.

خشـــاف التفـــاح



المقادير :

1 كيلو تفاح – لتر ماء

كوب سكر – عصير ليمونة

الطريقة :

1. يقشر التفاح ويقطع إربع على أن يحفظ فى ماء مضاف إليه عصير ليمونة.

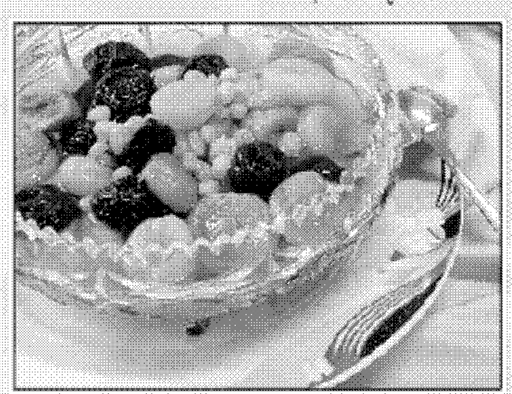
2. يذاب السكر فى الماء ويرفع على النار حتى يغلى مع نزع الريم ثم يضاف التفاح ويترك ليغلى على نار هادئة مع نزع الريم ويترك حتى تمام النضج.

3. يترك حتى يبرد ويغرف في أطباق صيني ويقدم.

ملحــوظــة :

يمكن عمل العديد من أنواع الخشاف من الفواكه الطازجة مثل الكمثرى – المشمش – الخوخ.

خشاف الفاكهـــة المجففـــة



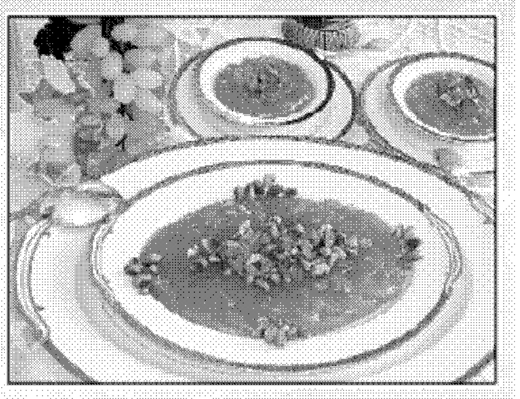
المقادير :

1/2 كوب مشمشية - 1/2 كوب وشفا
1/2 كوب قراصية - 2 ملعقة كبيرة سكر
1/4 كوب زبيب كبير - 6 حبات تين جاف
صنوبر - لوز مسلوق - عصير ليمونة - لتر ماء

الطريقة :

1. يضاف السكر والماء وعصير الليمون ويغلى على النار لعمل شراب خفيف مع نزع الريم من على الوجه.
2. تغسل مقادير الفاكهة المجففة على أن يقطع التين نصفين وتضاف إلى الشراب أثناء الغلى ويترك ليغلى لمدة 5 دقائق.
3. تترك الفواكه منقوعة فى الشراب الساخن لمدة ساعة على الأقل حتى تبرد ثم يضاف الصنوبر واللوز المسلوق والمنزوع القشرة الخارجية ويفتح نصفين.
4. يغرف الخشاف فى أطباق شفافة ويقدم.

رشيـــديـــة



المقادير :

1/2 1 كوب نشا ناعم - 2 كوب ماء
1/2 كوب زيت - 1/2 كوب زبيب
2 ملعقة كبيرة ماء ورد - 1/2 كوب فستق
كوب سكر بودرة - 1/2 كوب عصير رمان

الطريقة :

1. يذاب النشا فى الماء ويضاف إليه السكر وماء الورد وعصير الرمان لإعطاء العجينة اللون البنفسجى المميز.
2. يقدح الزيت على النار ويضاف إلى الخليط السابق ويرفع على النار مع التقليب حتى تكون عجينة.
3. تهدء النار مع التقليب من وقت لآخر حتى تفك العجينة وتصير مثل الكسكسى.
4. يضاف الزبيب والفستق وتقدم ساخنة.

مهلبيـــة قـــمر الدين



المقادير :

1/2 كيلو قمر الدين

1/2 كوب ماء

كوب سكر

جوز هند مبشور حوالى 2 ملعقه كبيره

1/2 كوب زبيب

4/1 كوب مكسرات مطحونة

1/2 كوب نشا ناعم

4/1 كوب مشمشية مقطعة

الطريقة :

1. يقطع قمر الدين ويضاف إليه السكر ويغطى بالماء ويغلى على النار لمدة 10 دقائق ثم يترك لمدة 2/1 ساعة ثم يصفى.

2. يذاب النشا فى الماء ويضاف إلى قمر الدين المصفى ويغلى على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه مع إضافة الزبيب والمشمشية المقطعة ويترك ليغلى قليلاً.

3. يغرف فى أطباق صغيرة ويجمل الوجه بجوز الهند والمكسرات المطحونة.

ملحــوظـــة :

يمكن عمل المهلبية السابقة بعصير البرتقال والجزر الأصفر المسلوق والمصفى بدلاً من قمر الدين على أن يستخدم 2 كوب عصير برتقال بالإضافة إلى 2/1 كيلو جزر أصفر مع باقى المقادير المستخدمة.